

Contenu du sac de voyage :

Maxi 10 kg **impératif**

Sac de sport
ou sac à dos



Couchage : duvet de montagne confort jusqu'à -5° (environ 1.5 Kg), tapis de sol, couverture de survie, drap sac (pour nuits en refuge), lampe frontale.

Vêtements : se référer à la rubrique « séjours » du site HCE.

Pharmacie : médicaments personnels, pansements, protections ampoules...

Divers : petits jeux, carnet de chants, instruments de musique...

Tente 2/3 places (**facultatif**).

Chaussures de rando **indispensables**.

ET Contenu du sac à la journée :

Pour tous

gants et bonnet, cape de pluie, coupe-vent, lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres. Gourde ou poche à eau 2 l.

Pour les Passagers Joëlette

(2 sacoches latérales mises à disposition sur la joëlette)
Équipement adapté : casque type cycliste (facultatif), bassin ou urinal (en cas de besoin la nuit), matériel de maintien sur la joëlette (coque, sangles spécifiques), fauteuil manuel **si nécessaire**.

Pour les marcheurs

Sac à dos 40 à 50 l pour transporter vos affaires de bivouac (duvet, tapis de sol...).
Gants de cycliste conseillés.

Matériel collectif fourni

4 Joëlettes, 2 grandes tentes Marabout, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, **tables et bancs**, pharmacie de **premiers secours**, abri et **chaise WC**, **véhicule** pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre), un **âne de bât** pour porter le pique-nique et le matériel du **bivouac**.



Val Montjoie

C'est une petite vallée suspendue entre Saint-Gervais, les Contamines et le col du Bonhomme où coule le torrent « Bon-Nant ».

Le Val Montjoie offre une multitude de paysages : cascades et gorges impressionnantes, prairies paisibles, forêts, fermes et villages traditionnels, sans oublier le magnifique panorama ouvert sur le Mont-Blanc, l'Aiguille de Bionnassay et les Dômes de Miage.

Le séjour du Val Montjoie est un séjour en étoile avec deux nuits en bivouac qui nous fera emprunter les mythiques GR de la grande traversée des Alpes ainsi que celui du tour du Mont Blanc.

Descriptif du séjour :

- Séjour en étoile.
- Hébergement : 5 nuits en camping avec sanitaires adaptés (1) et 2 nuits en bivouac (2) = **portage d'un sac adapté pour 2 jours de randonnée.**
- Difficulté : séjour à caractère montagne, **bonne condition physique** indispensable, expérience de la montagne souhaitée.

Rendez-vous :



Localisation : Hautes-Savoie (74)

Début du séjour : samedi 27 juillet 2019 à 17h au camping *Le Pontet*
2485 route de Notre-Dame de la Gorge aux Contamines Montjoie (74170)
Fin du séjour : samedi 3 août 2019 à 10h, même adresse

Accès : Merci de **respecter l'heure de Rdv** sur place ou en gare



Prendre la direction St Gervais puis les Contamines Montjoie, puis Notre Dame de la Gorge. Le camping du Pontet se trouve sur la droite avant le téléphérique de la Gorge.



Covoiturage possible en gare SNCF de Saint Gervais les Bains – le Fayet, située à 20mn du début du séjour, samedi 27 juillet à 16 h. Retour par la même gare.

• **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**

Hélène BERNOUX ☎ 04 37 40 20 31 ou 06 07 31 13 46

✉ helene_martelet@hotmail.com

• **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>

• **Encadrant(e) du séjour :** Cécile BORGHINI ☎ 06 07 12 43 20,
à joindre en cas d'extrême nécessité.

Tarif A : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Val Montjoie

Programme indicatif :

1^{er} jour : Accueil des participants à 17 h, aux Contamines Montjoie au camping (1) « le Pontet » (altitude 1 180m).

2^{ème} jour : Initiation en montant à la Colombaz avec un pique nique face à la chaîne du Mont Blanc. Retour au camping en passant par le Nant Rouge, une petite grimpe pour rejoindre les Tapes (avec une petite trempette dans le plan d'eau de la station si le cœur nous en dit) puis retour dans nos pénates (1) par les pistes de skis. (D+ 500m+, D- 500m).

3^{ème} jour : Départ pour notre premier bivouac : nous voilà partis pour deux jours dans le bout de la vallée en remontant la voie romaine. Nous admirerons les cascades qui se déversent dans les gorges du Bon Nant, découvrirons le hameau d'alpage « La Giettaz » avant de parvenir à notre bivouac (2) du Plat de la Balme 1706m. (D+ 500m).

4^{ème} jour : Nous monterons jusqu'aux alpages des Près pour admirer le massif du Mont Blanc avant de redescendre en empruntant à nouveau la voie romaine qui nous ramènera à Notre Dame de la Gorge. Nuit au camping (1). (D+ 400m, D- 700m).

5^{ème} jour : Nous longerons le torrent du « Bon Nant » pour aller au bout du village, monter par le hameau du Carteyron dans les alpages du Plan de la Croix : magnifique belvédère face à la chaîne du Mont Blanc. Nuit au camping (1). (D+ 500m, D-500m)

6^{ème} jour : Notre deuxième bivouac : montée à travers la forêt jusqu'aux alpages du Truc sous les fameux Dômes de Miages et les glaciers du même nom. Nous dormirons au pied de notre sommet : le Mont Truc qui culmine à 1811m. Bivouac (2) à 1700m. (D+ 700m)

7^{ème} jour : Nous gravirons le Mont Truc (1 811m), redescendrons dans la petite vallée de Miage avant de redescendre par le Chozal. Nous rejoindrons alors les bords du Bon Nant pour regagner le camping (1). (D+ 100m, D- 700m).

8^{ème} jour : Séparation du groupe aux environs de 10h.