



# Dôme de Miage

## Glacier d'Armancette

Face à l'impressionnant versant Ouest du Mont Blanc se dressent les Dômes de Miage, magnifique montagne aux arêtes effilées. Situé dans le bassin de Tré-la-Tête cette randonnée va vous permettre de découvrir skis aux pieds ce beau massif et faire l'ascension de deux beaux sommets, le Mont Tondu et le Dôme de Miage.

Les panoramas sont somptueux et l'ambiance très «haute montagne». La longue et superbe descente du Dôme aux Contamines par le glacier d'Armancette est l'une des plus belles qui se puisse faire.

### *Itinéraire*

#### **Jour 1**

Au Départ des Contamines, belle montée en forêt pour gagner le refuge-hôtel de Tré-la-Tête (1970 m). 3 h + 800 m

#### **Jour 2**

Ascension du Mont Tondu (3195 m) Par le glacier de Tré-la-Tête sur des pentes assez soutenues. Superbe panorama sur le versant italien du Mont Blanc. Descente sur le glacier et courte montée pour rejoindre le refuge des Conscrits (2580 m). 6 h. + 1300 m - 800 m

#### **Jour 3**

Montée au col de miage, puis c'est l'ascension de la belle et fine arête qui mène au Dôme de Miage (3670 m). Cette partie pourra se faire en crampons suivant les conditions de l'arête. Après avoir apprécié le panorama exceptionnel du sommet il est temps de basculer sur le glacier d'Armancette pour une magnifique et longue descente, du très beau ski qui se finit dans les bois pour rejoindre les Contamines. 6/7 h. + 1100 m - 2500 m

### Dates

Départs les 19 & 26 mars - 3, 10, 17, 24 et 30 avril - 7 mai.  
Dates «à la carte» pour groupes constitués

### Tarif

505 € par personne - 3/4 participants.

### Le prix comprend

- Encadrement guide haute montagne et ses frais
- Les demi-pensions en refuges et les pique-nique du midi
- Le matériel collectif de sécurité

### Le prix ne comprend pas

- Transferts au lieu du départ
- Boissons et dépenses personnelles en refuge et/ou gîtes hôtels
- Vivres de courses (barres énergétiques que vous aimez bien grignoter la journée)
- Assurance rapatriement/secours (obligatoire) et annulation (conseillée) - cf. bulletin inscription.
- Déplacements supplémentaires liés à une modification du programme par le guide pour toute raison qu'il jugera nécessaire (météo, conditions, possibilités du groupe, etc.)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «Le prix comprend»

### Niveau Technique

Bon skieur de randonnée, bon niveau ski hors-pistes.

### Encadrement - Groupes

Guide de haute montagne connaissant parfaitement votre raid. Pour la convivialité et surtout la sécurité et afin d'optimiser la réussite de nos randonnées nous privilégions les petits groupes avec un maximum de 4 participants pour ce raid.

### Rendez vous

Le matin du jour 1 aux Contamines. Merci de nous contacter par mail ou tel. quelques jours avant pour fixer ce rendez vous avec votre guide. Pour le transport au lieu du rendez-vous consultez nous pour un co-voiturage avec les autres participants ou avec le guide et notre mini-bus.

### Hébergement et repas

Nuits en refuge (dortoirs ou chambres suivant les refuges) avec petit déjeuner et repas du soir. Les pique nique sont portés dans le sac à dos.

### Hébergement dans la vallée de Chamonix

Nous pouvons nous occuper de réserver vos nuits à Chamonix ou aux Contamines pour la veille du raid et le dernier soir. Hébergement en Gîte ou hôtels toute catégorie, nous préciser nombre de nuits et catégorie à l'inscription.

### Formalités - Argent de poche

Carte d'identité - Euros pour vos dépenses personnelles

### Assurance

Une assurance assistance/rapatriement - recherche et secours en montagne et pays étranger est obligatoire. Si vous en avez déjà une, bien vérifier les conditions et montants couverts. Notre agence peut vous en proposer une ainsi qu'une assurance annulation (cf. bulletin d'inscription).

## Equipement

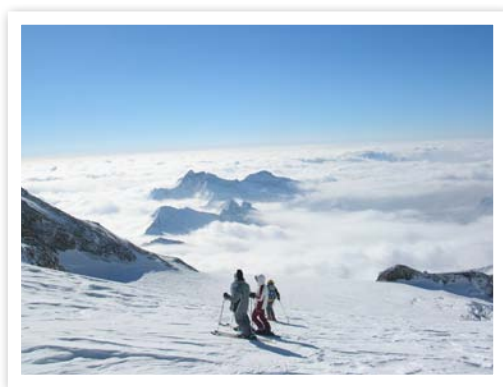
- Sac à dos 35/40 litres avec lanières porte-ski et piolet (+ sac plastique pour protéger les affaires)
- Chaussures de randonnée
- Skis fixations ski de randonnée - peaux et couteaux - bâtons (télescopiques de préférence)
- Piolet et crampons - Baudrier
- Bonnet - Casquette ou chapeau de soleil
- Lunettes de soleil indice 3 minimum - masque de ski
- Une paire gants légers (polaire) + une paire de gants très chauds
- Ensemble pantalon/veste type Gore Tex
- Sous vêtements respirants Tshirt et collants + 1 polaire fine
- Fourrure polaire chaude ou veste légères synthétiques, gilet duvet ou synthétique
- Suivant le raid et la période : veste duvet ou synthétique légère
- Chaussettes chaudes + rechange suivant durée du raid
- Gourde ou thermos
- Lampe frontale avec piles neuves
- Arva avec piles neuves/pelle/sonde
- 1 couverture de survie
- 1 petit carré de fart/parafine type Toko
- 1 trousse de toilette «mini»
- 1 pochette plastique étanche pour vos papiers et argent de poche (carte du CAF si vous y êtes affiliés, carte groupe sanguin, n° tel 24h/24 assurance assistance)

## Pharmacie Personnelle

Crème solaire et stick lèvres - 1 bande Elastoplaste® 5 cm - quelques petits pansements adhésifs et compeed® pour les ampoules - aspirine ou paracétamol, un antiseptique intestinal et vos médicaments personnels si besoin. *Voir votre médecin traitant.*

## Location matériel

Packs ski de randonnée, ARVA et vêtements sont en location chez notre partenaire SANGLARD SPORTS à Chamonix. Vous bénéficiez de 15% de réduction ainsi que d'un service de location en ligne pour réserver votre matériel à l'avance : <http://www.rentski.com>



## Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : [contact@chamonix-aventure.com](mailto:contact@chamonix-aventure.com)  
Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry  
Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD  
Cabinet Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 51011777300018 - TVA : FR45510117773