



# Umaylam

---

## Tour du Mont Blanc et Yoga

950€

Sportif, unique et ressourçant !

<ul style="list-style-type: none"><li>• En itinérance</li><li>• Niveau : soutenu</li><li>• Catégorie : Décomplexé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pique-nique Bio &amp; Local</li><li>• Sac à la journée, bagage suiveur</li><li>• Gîte et refuge en dortoir</li></ul>
---	--

Une richesse inouïe près des géants : le Mont Blanc, les grandes Jorasses, Le Mont Dolent... Une variété de paysages à couper le souffle !

### Programme du séjour

#### Jour 1

RDV Dimanche à 10h00 sur le grand parking de la télécabine de Balme au Tour. Montée par le balcon des Posettes au col de Balme, frontière franco-suisse : Vue sur les glaciers d'Argentière, du Tour et sur les sommets du massif du Mont-Blanc. Descente dans les alpages suisses. Nuit à Trient.

**6H00      840m D+      920m D-**

#### Jour 2

Un objectif et pas des moindres : La fenêtre de l'Arpette ! Un début en douceur le long de la bise et une montée exigeante dans un environnement des plus spectaculaires, le long du glacier du Trient. Un terrain technique nous attend pour la 1ère partie de la descente. C'est une journée en haute montagne comme on les aime. En cas de mauvais temps, nous contournerons par le chemin en balcon de Bovine. Nuit au gîte de l'Arpette à Champex.

**6H30      1300m D+      970m D-**

#### Jour 3

On commence par un court transfert pour le val Ferret côté Suisse (25mn). Nous passerons une partie de notre journée en hors sentier sur les hauteurs avant de rejoindre le col Ferret aux portes de l'Italie. Nous aurons en toile de fond un paysage grandiose avec le Mont Dolent, L'Aiguille de Triolet et le val Ferret côté italien. Nuit au refuge Elena.

**5H00      840m D+      740m D-**

#### Jour 4

Montée au mythique refuge de Bonatti pour boire un café et savourer la vue sur les Grandes Jorasses. Pour en avoir plein les yeux, nous resterons en hauteur et nous passerons par les cols de l'entre deux sauts et le col Sapins. Nuit à Courmayeur et repas au restaurant.

**8H00      958m D+      1400m D-**

#### Jour 5

Nous prendrons le temps d'une petite visite de la ville dans une ambiance italienne et montagnarde. Vous serez charmé par sa beauté et son histoire avec en toile de fond les plus beaux sommets du Massif : Dent du Géant, Aiguille de Noir de Peuterey, Arrêtes de Rochefort ...etc. Ensuite nous monterons au col de Checroui. Nuit sur le plateau du Mont Fétiche

**5H00      725m D+      0m D-**



# Umaylam

---

## Jour 6

---

Nous retournerons en France par le col de la Seigne en passant par le Fortin, ambiance minérale loin de la foule d'en bas. Idéale pour profiter de la vue sur l'aiguille des glaciers et jeter un dernier coup sur l'Italie. Nuit au refuge des Mottets.

6H00

500m D+

500m D-

## Jour 7

---

Nous débuterons par une visite chez François pour le fameux Beaufort ! Achat et dégustation rapide, notre pique-nique en sera meilleur ! Passage par le col des Fours pour rejoindre le col Bonhomme et envisager la longue descente par le refuge de la Balme jusqu'à Notre Dame de la Gorge où notre séjour prend fin.

6H00

940m D+

1250mD-

Retour prévu vers 16H30 à Notre Dame de la Gorge, Contamines Mont Joie.

Transfert en Taxi jusqu'à St Gervais Gare SNCF avec nos bagages.

---

Les temps de marche sont indicatifs et peuvent évoluer en fonction de la météo et du niveau du groupe.

**Des modifications peuvent survenir en fonction des facteurs météorologiques, environnementaux et humains. Seul le professionnel, AEM, diplômée d'état est juge de la situation afin de garantir la sécurité de l'ensemble du groupe et le bon déroulement du séjour.**



# Umaylam

---

## Informations Pratiques

**DÉBUT DE SÉJOUR :** RDV le dimanche à 10h00 sur le grand parking de la télécabine de Balme au Tour (accessible en transport en commun et en voiture avec grand parking, vous pourrez relier l'arrivée)

**FIN DE SÉJOUR :** Prévus à Notre Dame de la Gorge vers 16h30 (accessible en transport en commun et en voiture). Vous pourrez relier le départ en taxi du Fayet avec un supplément de 18€. Soyez attentif : Nous pouvons rencontrer du trafic lors du retour, prévoyez large pour vos transferts ou vos déplacements

**NIVEAU :** Soutenu. Il faut avoir le goût de l'effort ! Un effort accessible à celui qui aime marcher et évoluer dans un milieu montagnard. Il est important d'avoir pris conscience que c'est un séjour avec en moyenne 1000m de dénivelé +/- chaque jour et 6/8h de marche. Il faut donc être prêt à fournir cet effort et être équipé de manière adéquate.

**ENCADREMENT :** Professionnel et détendu. Le séjour et les randonnées sont encadrées par une professionnelle Diplômée d'État : AEM. Le groupe est limité à 10 personnes pour le plaisir d'un véritable partage et faire l'expérience d'une cohésion de groupe.

**WHATSAPP :** Pour une question de partage et de logistique, un groupe est créé sur cette application afin de favoriser et faciliter le covoiturage et l'échange d'informations. Si cela pose un problème, vous pourrez sortir du groupe en cliquant sur le nom et sélectionner "sortir du groupe" en bas du menu.

**HEBERGEMENT :** Nous dormirons dans de véritables refuges de montagne. C'est l'occasion de découvrir l'accueil chaleureux, la promiscuité et la convivialité ! On retrouve le sens même du refuge. Les hébergements sont tous équipés de douches chaudes et d'électricité.

**REPAS :** C'est le moment de déguster les spécialités locales. Petit déjeuner et dîner sont pris au refuge, les plats sont copieux avec des produits locaux. Attentifs et consciencieux, nous adapterons nos menus aux personnes aillant des allergies, prévenez-nous. Les piques niques seront préparés la veille par votre accompagnatrice : salade bio et produits de terroir !

**ASSURANCE :** Soyons prudent ! Conformément à la réglementation, nous vous proposons une assurance lors de l'inscription. Nous travaillons avec Europe Assistance pour les risques liés à l'annulation de votre voyage (hors Covid) et au rapatriement moyennant 4,20% de la somme total du prix du séjour qui s'ajoutera au moment du règlement. Vous n'êtes pas dans l'obligation de souscrire à cette assurance mais vous devez être convenablement assurer et nous fournir un justificatif.



# Umaylam

---

## Équipements & Bagages

- Le kit spécial Covid 19 : Masque & gel hydro-alcoolique, chausson & sac à viande. Le Pass sanitaire est indispensable conformément à la loi.

### Équipements conseillés pour la randonnée en estival :

- Pantalon, short de marche, polaire, pull respirant
  - Haut manches longues & Tee-shirt manches courtes respirant (pensez Mérinos !)
  - Chaussettes de randonnée anti-ampoule
  - Doudoune légère / coupe-vent / coupe pluie style GORE TEX
  - Bonnet / Gants / casquette, lunette de soleil, tour de cou, tour de tête : style BUFF
  - Chaussons ou tong et une tenue de rechange pour le soir
  - Une trousse de toilette minimaliste : penser aux petits contenants !
  - Serviette de bain : type éponge pour les activités Outdoor, sèche vite
  - Pharmacie personnelle. Pensez : protections pour ampoule, Boule-quiés...
  - Frontale, couteau / thermos / poche d'eau style "Camel Back" 1,5l ou gourde avec tuyau.
  - Les bâtons de marche sont indispensables
  - Carte d'identité ou Passeport en cours de validité / monnaie pour les dépenses perso.
  - Sac à dos pour la journée de 30L pour les vêtements chauds, coupe-vent/pluie, polaire, gant/bonnet, crème solaire, lunettes, portable, espace pique-nique et l'eau. Pensez à une poche étanche de 15L en cas de pluie pour que vos affaires restent au sec notamment portable et papier (style : Sea to Summit).
  - Un duvet d'été avec une température confort à 8/9°
- 
- Attention pour le sac suiveur : N'emportez pas d'objets de valeurs et de produits d'hygiène volumineux, privilégiez l'indispensable et les petits contenants. Nous nous déchargeons absolument de toutes responsabilités en cas de détérioration d'objets (ordinateur portable/tablette..., par exemple).

**Important :** Vos affaires seront acheminées d'étape en étape. Ce transport se fera en véhicule par nos partenaires. Il est indispensable d'être modéré sur ce que l'on emmène et de rester sur l'essentiel. Seul, un bagage souple de 12 kg sera autorisé par la logistique. Soyez attentif !