LIONEL CONFORT
Guide de Haute Montagne

Dômes de Miage et Aiguille de la Bérangère

France – Massif du Mont Blanc - 3 jours

Ce programme permet d'enchainer deux belles courses de neige, abordables techniquement, dans un secteur encore bien préservé du massif du Mont Blanc. Le panorama sur le versant italien du Mont Blanc, et sur le bassin glaciaire de Tré la Tête, est exceptionnel. Le refuge situé au cœur de la réserve naturelle des Contamines Montjoie est idéalement placé à proximité du glacier. Il est accueillant et confortable.

Période

Du 15 juin au 15 septembre.

Programme

J1 : Montée au refuge des Conscrits, 2580 m : Rendez-vous à 9 h aux Contamines-Montjoie (Parking du Cugnon). Nous commençons à marcher sous le couvert forestier jusqu'au refuge de Tré-la-Tête (1970 m) puis, après une pause pique-nique, nous entrons dans le domaine de la haute montagne : les alpages font place à la neige et au glacier de Tré-la-Tête. Nous parvenons au refuge des Conscrits (2602 m) en fin d'après-midi. Nuit au refuge des Conscrits. **Dénivelée : +1450 m. 6h de marche.**

J2 : Ascension du 1er dôme de Miage, 3633 m : Lever matinal bien avant le lever du jour. Nous prenons pied sur le glacier de Tré-la-Tête pour le remonter en direction du col Infranchissable. Au cœur de ce superbe cirque glaciaire, nous gagnons le col des Dômes (3564 m). Une belle crête large nous mène jusqu'au premier dôme à 3633 mètres. Le panorama est extraordinaire sur le versant italien du Mont Blanc. Retour jusqu'au refuge pour un repas bien mérité. **Dénivelée : +/-1100 m. 5 à 6 h de marche en altitude.**

J3 : Ascension de l'Aiguille de la Bérangère, 3425 m : Départ vers 5h du matin pour une marche sur névés, puis sur le glacier de la Bérangère jusqu'au sommet, rocheux sur la partie finale. L'ambiance est sauvage et la vue grandiose sur le bassin de Tré-La-Tête. A la descente : repas du midi au refuge de Tré-la-Tête, puis retour sur les Contamines. Séparation vers 17h. **Dénivelée : + 830 m / – 2250 m – Environ 10h de marche.**

Important : Le guide se réserve le droit de modifier le programme en fonction des conditions de la montagne et du niveau des participants. La durée des étapes est donnée à titre indicatif.

GUIDES DE MONTAGNE

Lionel CONFORT
Guide de haute montagne

3704 Rte du col de la Croix Fry
Le Pré à l'Ours
74230 Manigod

04 50 44 24 89
06 80 11 56 36

lionelconfort@gmail.com
www.confort-montagne.fr

MERCI
et à bientôt

Niveau physique et technique

Ce programme est long et exigeant. Il s'adresse à des personnes sportives et entrainées à la pratique des sports d'endurance, sans toutefois avoir besoin d'une expérience préalable en cramponnage Vous serez amené à marcher sur glacier, en altitude, avec un sac d'environ 8 kilos. Les étapes peuvent aller jusqu'à 10 heures par jour.

Hébergements / nourriture

En refuges gardés. Nous prendrons la ½ pension (repas du soir et petit déjeuner). Prévoyez des vivres de course ainsi qu'un pique-nique pour le premier jour. Les jours suivants, nous prendrons une collation à notre retour au refuge (salade, soupe ou pâtes…).

Prix

Honoraires engagement privé du guide par participant * (à régler par virement avant le séjour)	
2 personnes	570 €
3 personnes	380 €
4 personnes	295 €

**Ce prix comprend : L'encadrement par un guide de haute montagne / Le matériel collectif (corde, radio, mousquetons de sécurité...).*
**Ce prix ne comprend pas : La pension en refuge y compris la part du guide – prévoir environ 70€ /pers. pour la ½ pension en refuge (un peu moins (environ - 10%) si vous êtes membre du CAF). / Le transport jusqu'au Contamines / Les frais à caractère personnel (boissons, y compris pour les repas) / Les vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...) / Les assurances Secours - Rapatriement – Assistance (obligatoire).*

Participants

Groupe de 2 à 4 personnes.

Réservation

Acompte de 30% à la réservation, suivant conditions de vente :
http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/mes-tarifs/

Préparation du séjour

- → Liste du matériel et équipement individuel spécifique :
  http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/preparer-son-sac-a-dos/
- → Préparer ses vivres de course :
  http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf
- → Conseils pour les assurances :
  http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/3023-3/

http://www.confort-montagne.fr/