

# Joli Val Montjoie

du samedi 14 juin 2025 au jeudi 19 juin 2025

|  |  |
|--|--|
| Encadrants : <a href="#">Danielle Haenn, Jean-Louis Mazaud</a> | Niveau : <b>Moyen+ T2</b> <sup>1</sup> |
| Avec accord : <b>Oui</b>                                       | En étoile                              |
| Effectif maximum : <b>8</b>                                    | Refuge                                 |

Aux portes du massif du Mont Blanc, le Val Montjoie est une vallée paisible. Nous randonnerons dans la réserve naturelle des Contamines. La flore et la faune y sont particulièrement riches, des rhododendrons colorent en rose les alpages en début d'été. Chaque randonnée nous offrira des panoramas sur le Mont Blanc, l'Aiguille de Bionnassay, les Dômes de Miage et bien au-delà.

Avant l'affluence de l'été, nous randonnerons en étoile depuis un chalet typique Haut Savoyard, au village des Contamines.



*Du refuge de Tré la Tête. photo DH*

## Niveau et esprit

Terrain accidenté en montagne (crêtes, torrents, pierriers), sans difficulté technique. Nous ferons des randonnées variées, avec de bons dénivelés, aussi une bonne forme physique est indispensable. Rythme de montée M+, soit +350m/ heure.

1voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

# Participation aux frais

**350 €**

**Incluant** : 5 nuits en demi-pension, les transports locaux en Bus et taxi, les frais d'organisation du CAF, les frais des organisateurs (carte, transport).

**N'incluant pas** : un éventuel transfert en Tramway du Mont Blanc (environ 22€), les pique-niques du midi, les en-cas et boissons. Possible de commander au refuge des pique-niques à 12€ ou de se ravitailler sur place.

## Transport

**Horaires indicatifs, voir sur le site <https://www.sncf-connect.com/> :**

**Aller** : Départ samedi 14/06 à 06h45 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 12h00 à Saint Gervais-Le Fayet.

**Rendez-vous à l'arrivée, à 12h devant la gare de Saint Gervais-Le Fayet, pour prendre un bus à 12h30**

**Retour** : Départ le jeudi 19/06 à 16h25 de Saint Gervais-Le Fayet. Arrivée à 21h30 à PARIS GARE DE LYON.

## Hébergement et repas

Nous serons logés au chalet du CAF en demi-pension, lits en dortoir (avec lits superposés).

## Programme

**J1 : le samedi 14/06 > lac d'Armancette** (1660m), 6 km +/- 525m en 3h de marche effective.

Après l'arrivée en train à Saint Gervais-le Fayet, transfert en bus jusqu'au refuge aux Contamines Montjoie. Nous allégerons le sac en déposant une partie des affaires. Et nous partirons en randonnée de demi-journée, remontée par la côte d'Auran, le long du Nant d'Armancette jusqu'au lac.

**4 jours : du 15/06 au 18/06 > randonnées indicatives, à varier selon la météo et l'enneigement :**

**- L'alpage de Miage et le Mont Truc** (1811m), 13km, +/- 830m, 5h

Depuis Les Contamines, par la Frasse, GR du tour du Mont Blanc, les chalets du Truc, en option le sommet en AR (+100m), puis les chalets du Miage.

**- Le refuge de Tré la Tête** (1970m), 13,5km +/- 860m, 6h

Boucle depuis les Contamines par Notre Dame de la Gorge, pont de Laya, cascade de la Combe Noire, refuge de Tré la Tête, retour par le chemin Claudius Bernard.

**- Le refuge du Mont Joly** (2024m), 14km, +/- 1020m, 6h30

Depuis les Contamines, montée par le Planey, le refuge du Porcherey et la crête des Vernes, jusqu'au refuge du Mont Joly.

**- Le Mont Joly** (2525m) 12km, +/-1100m, 6h45

Depuis le plan de la Croix (transfert en taxi), montée aux chalets du Porcherey, selon l'enneigement : la crête des Vernes, le Mont Géroux, le sommet du Mont Joly (en AR), belvédère sur le Mont Blanc, la Vanoise et le Beaufortain.

**- Le refuge des Prés** (1937m), 18km, +/-900m, 7h

Depuis les Contamines, par l'Anery, les Chenalettaz, les Rosières des Prés et le beau refuge des Prés.

Retour par le GR Tour du Mont Blanc, les chalets de la Balme et du Nant Borrant.

- **Le Mont Lachat** (2115m), 12km, +1200m, -480m, 6h

Transfert au Crozat (bus), montée à Bionnassay, puis au col de Voza, plateau de Bellevue, duquel une montée assez raide nous amène au sommet du Mont Lachat (2115m), vue sur les aiguilles de Chamonix et les Fiz. Options : descente par le Tramway du Mont Blanc jusqu'à Saint Gervais et retour en bus aux Contamines, ou transfert en taxi de Bionnassay.

- **Le Col du Joly** (1996m), 17km, +/-900m, 6h45

Depuis les Contamines, le Baptieu, par la Colombaz, jusqu'au col du Joly où un magnifique panorama s'offre à nous.

## J6 : le jeudi 19/06 > Saint Gervais

Dernière balade et départ à Saint Gervais par le sentier du baroque 16km, ou en bus. Possibilité d'aller aux bains thermaux.

Train retour pour Paris

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

### Si vous souhaitez prolonger votre séjour :

Refuge de Tré la Tête, <https://www.trelatete.com/>

Refuge du Fioux [Refuge du Fioux - ST GERVAIS LES BAINS - Tour du Pays du Mont-Blanc](#)

Centre Alpin du Tour <https://chaletdutour.ffcam.fr/reservation.html>

### Pour en savoir plus :

Cartes IGN : 3531OT - 3531ET

<https://www.saintgervais.com/je-minforme/office-de-tourisme/>

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte d'assurance-maladie,
- Carte bancaire ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

### Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

## Alimentation

- 6 pique-niques, en-cas, eau, au moins pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, boîte à salade.

## Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

## Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

## Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie, surpantalon de pluie,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique pour laisser des affaires au refuge.

## Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour

purifier l'eau,

- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

## Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales ou chaussons.

## Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 25 février 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.