

Les Dômes de Miage représentent le sommet le plus emblématique du sud du massif du Mont-Blanc. La face nord, bien visible depuis Sallanches, présente une harmonie qui attire le regard, tandis que la face sud, moins haute, se réserve aux regards des cordées qui parcourent les arêtes de Trélatête.

On peut les parcourir à ski au départ du refuge des Conscrits, magnifiquement placé dans le bassin du glacier de Tré-la-Tête. Les pentes sur ce versant se prêtent bien au ski et plusieurs sommets sont classiques.

### Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

**Rendez-vous** A 8 heures chez Alta-Via à Saint-Gervais <http://lc.cx/Alta-Via>

### PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

#### Jour 1 : Chalet des Prés 1800 m - refuge de Trélatête 1970 m

Après la vérification du matériel, transferts avec vos voitures au fond du Val Montjoie aux Contamines, parking de la Notre-Dame-de-la-Gorge, 1210 m. Montée en forêt aux chalets des Prés, 1800 m, puis (facultatif) montée au Plan de la Fenêtre, 2072 m, avant de descendre à la Balme puis à la Laya, 1450 m. Montée raide, en partie à pied en forêt, au refuge de Trélatête, 1970 m. Nuit au refuge de Trélatête.

**+1400 m, -600 m. 7 heures.**

#### Jour 2 : Mont Tondu 3169 m ou Aiguille de la Bérangère 3425 m - refuge des Conscrits 2614 m

Traversée du Mauvais Pas pour atteindre le glacier de Trélatête. Choix de la course selon les conditions de neige : ascension du Pain de Sucre du Mont Tondu, 3169 m, par le glacier du Mont Tondu, ou ascension de l'aiguille de la Bérangère en passant au refuge des Conscrits. Descente par le même itinéraire. En revenant du Mont Tondu, montée au refuge des Conscrits depuis le plat du glacier Trélatête. Nuit au refuge des Conscrits, 2614 m.

**+1400 à 1500 m. -700 à 800 m. 6 à 8 heures.**

#### Jour 3 : Dômes de Miage 3667 m

Montée en direction du col Infranchissable d'abord en traversée sous le versant sud des Dômes, puis par le glacier de Trélatête. L'arête des Dômes de Miage s'atteint par une belle combe au col des Dômes, 3564 m. De là, en crampons et encordés vers le sommet central des Dômes de Miage, 3633 m, au pied de la belle arête. Selon la taille du groupe et les conditions de cette arête, le guide pourra être amené à scinder le groupe en deux pour effectuer le sommet principal des Dômes de Miage (3667 m) une fois avec chaque demi-groupe. Retour au col des Dômes puis descente du glacier de Trélatête sur toute sa longueur. Traversée du Mauvais Pas jusqu'au refuge de Trélatête. Descente aux Contamines.

**+1100 m. -2500 m. 6 à 8 heures. Séparation en milieu d'après-midi aux Contamines.**

*Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.*

**NIVEAU REQUIS** Une bonne santé et une bonne condition physique sont requises ainsi qu'un bon niveau de ski hors-piste. L'expérience de randonnée à ski est indispensable. Certaines étapes peuvent durer près de 8 heures, le dénivelé positif est important le premier et le deuxième jour. Plusieurs fois nous pourrions être amenés à porter les skis sur le sac et à mettre les crampons aux pieds.

**HÉBERGEMENT** En dortoir de refuge de haute-montagne gardé sans eau courante | [www.alta-via.fr/refuges](http://www.alta-via.fr/refuges)

**ENCADREMENT** par un guide de haute montagne | Maximum 5 personnes par guide

**PHOTOS** <https://www.alta-via.fr/guide/domes-de-miage-ski-photos.html>

**DATES** : mi-mars à mi-avril

### Tarifs par personne 2025

#### Avec un guide en privé

*Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates*

- 620 € par personne si vous êtes 5
- 710 € par personne si vous êtes 4
- 860 € par personne si vous êtes 3
- 1.165 € par personne si vous êtes 2
- 2.090 € seul avec le guide



**INSCRIPTION en ligne** [www.alta-via.fr/form/0034](http://www.alta-via.fr/form/0034) ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

### Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- 2 nuits en refuge de montagne en chambres à lits multiples ou petits dortoirs
- Pension complète incluant les petits-déjeuners, les collations ou pique-niques de midi, les repas du soir, depuis le repas du premier soir jusqu'au pique-nique du dernier jour
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

### Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Pique-nique du premier jour
- Barres céréales, chocolat, fruits secs
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

### Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons

### ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

### ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : 1,5% du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 4,5% du montant de l'inscription 

**ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT** Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : [www.alta-via.fr/cdv](http://www.alta-via.fr/cdv)

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES** Carte nationale d'identité ou passeport valide.

[Informations officielles aux voyageurs](#)

## Matériel utile et conseillé - Documents

### Ski de rando et raids à ski

Copyright © 2025 [Alta-Via.fr](http://Alta-Via.fr) - Tous droits réservés



#### Pique-nique du premier jour

Carte d'identité | Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)

Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)

Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)

Sac à dos environ 30-35 litres avec fixations pour les skis

**\* = disponible en location (en pack ou par item) :**

**\* Ski de randonnée ou free ride affûtés et fartés avec fixations de randonnée. Nous recommandons des skis assez larges mais légers avec fixations à inserts**

**\* Bâtons de ski avec de larges rondelles**

**\* Peaux autocollantes bien encollées et imprégnées d'imperméabilisant**

**\* Couteaux à neige**

**\* Chaussures de ski de randonnée (de préférence les vôtres)**

**\* Détecteur de victimes d'avalanche DVA avec piles neuves**

**\* Pelle à neige / Sonde à neige**

**\* Crampons légers adaptés et ajustés aux chaussures de ski**

**\* Piolet léger (sur avis du guide)**

**\* Baudrier + 1 mousqueton à vis + 1 longe + 1 broche à glace**

**\* Lampe frontale (légère)**

Gourde | Thermos

[Casque de ski de rando léger](#) recommandé

Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) | Masque de ski

Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir

Bonnet chaud | Tour de cou | Casquette ou bob

Pantalon de randonnée à ski léger + sur pantalon (étanche pluie et vent) ou pantalon épais

Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell

Veste doudoune fine et légère

Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne ou de ski techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives et éventuellement <a href="#">crème AKILEÏNE® Nok</a> (prévention des ampoules)   Médicaments personnels	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes fournies dans les refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	