Val Montjoie et Dômes de Miage à ski
Massif du Mont-Blanc | Val Montjoie
Raid à ski | Traversée | 5 jours
0038

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.

Au départ des Contamines, le fond du Val Montjoie offre de nombreuses possibilités à skis. Face au Mont-Blanc, le nouveau refuge des Près permet de parcourir les randonnées du secteur et permet, au prix d'une longue étape avec des pentes très soutenues, de rejoindre le refuge des Conscrits, magnifiquement placé dans le bassin du glacier de Tré-la-Tête. Le secteur se prêtent admirablement au ski.

Avantage Alta-Via
Mise à disposition du matériel de sécurité

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

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Col de la Fenêtre 2425 m - refuge des Prés 1935 m
Depuis Notre-Dame de la Gorge, par la Voie Romaine et Nant-Borrant nous montons à la Rollaz. Un passage raide en forêt nous amène au chalet des Près. De là nous pouvons atteindre directement le col de la Fenêtre (2245 m), ou faire le crochet au refuge des Près pour alléger les sacs et faire une pause avant de monter au col de la Cicle (2377 m). Du col, descente directe sur le refuge. Nuit au refuge des Prés.
Une alternative pour ce premier jour est d'utiliser les remontées mécaniques pour démarrer la journée en versant sud de l'Aiguille de Roselette et atteindre le refuge après avoir traversé le col de la Cicle ou le col des Chasseurs (2688 m).
+1000 à 1200 m, -300 à 500 m, 4 à 5 heures

Jour 2 : Tête sud des Fours 2665 m ou Monts Jovet 2468 m
Du refuge nous partons en traversée pour rejoindre Plan Jovet.
Tête sud des Fours 2665 m
Depuis Plan Jovet nous montons au col du Bonhomme puis au col des Fours. La vue s'ouvre sur le versant sud ouest du massif du Mont-Blanc. La Tête sud des Fours est toute proche du col. La descente classique jusqu'à Plan Jovet se déroule sur l'itinéraire de montée. *Si les conditions et le niveau de ski de chacun le permet, il est possible de descendre un couloir en versant nord-ouest directement sur Plan Jovet.*
Monts Jovets 2468 m
Depuis Plan Jovet nous montons sur la gauche pour atteindre les Lacs Jovet. Les Monts Jovet dominent les lacs du côté nord. Retour à Plan Jovet.
Soit nous retournons passer la nuit au refuge des Prés, par une traversée légèrement ascendante, soit nous descendons jusqu'à Nant Borrant pour monter au passer la nuit au refuge de Tré-la-Tête, 1970 m.
+/-800 à 1500 m, 5 à 8 heures selon les options

Jour 3 : Traversée du Mont Tondu 3169 m, refuge des Conscrits 2614 m

Depuis le refuge des Prés

Nous partons en traversée pour rejoindre Plan Jovet, puis nous montons aux Lacs Jovet. La montée au Tondu est soutenue et commence par le passage de la cascade qui se franchit souvent crampons aux pieds. Arrivé à la Pyramide Chaplan (3035 m) nous découvrons le bassin de Tré-la-Tête avec son grand glacier et le Mont-Blanc dans l'axe du col Infranchissable. Le sommet du Pain de Sucre du Mont-Tondu n'est pas très loin (3169 m). Descente par les belles pentes du glacier du Mont-Tondu jusqu'au glacier de Tré-la-Tête. Nous remettons les peaux pour traverser ce glacier et monter au refuge des Conscrits (2614 m) où nous passerons 2 nuits.

Depuis le refuge de Tré-la-Tête

Nous franchissons le Mauvais Pas, parfois tout à ski, parfois en partie en crampons, pour atteindre le lit du glacier de Tre-la-Tête. Nous montons sur le glacier pour rejoindre et gravir le glacier du Mont-Tondu jusqu'au Pain de Sucre (3169 m).

Descente par les belles pentes du glacier du Mont-Tondu jusqu'au glacier de Tré-la-Tête. Nous remettons les peaux pour traverser ce glacier et monter au refuge des Conscrits (2614 m) où nous passerons 2 nuits.

+1400 à 1600 m -700 à 900 m, 7 à 8 heures

Jour 4 : Aiguille de la Bérangère 3425 m

L'Aguille de la Bérangère est juste derrière le refuge. Elle offre des pentes au sud se prêtant très bien au ski. Descente par le même itinéraire au refuge des Conscrits. Nuit au refuge des Conscrits.

+/ -800 m. 4 à 5 heures.

Jour 5 : Dômes de Miage 3673 m

Montée au 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 par la belle arête vers le sommet principal des Dômes de Miage (3673 m). Retour au col des Dômes puis descente du glacier de Trélatête sur toute sa longueur. Traversée du Mauvais Pas jusqu'au refuge de Trélatête. Retour 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 excellente condition physique sont requises ainsi qu'un bon niveau de ski hors-piste. L'expérience de la randonnée à ski est indispensable. Certaines étapes peuvent durer près de 8 heures, le dénivelé positif est important en particulier le troisième jour. Plusieurs fois nous pourrons être amenés à porter les skis sur le sac et à mettre les crampons aux pieds.

HÉBERGEMENT En dortoir de refuge de haute-montagne | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 4 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

1.220 € par personne si vous 4
1.475 € par personne si vous 3
1.985 € par personne si vous 2
3.530 € seul avec le guide

INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0038 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
- 4 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)

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
- Pique-nique du premier jour

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 / RÉSOLUTION 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

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

Matériel utile et conseillé - Documents **Ski de rando et raids à ski** Copyright © 2025 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 ou 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 crème AKILEÏNE® Nok (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)	