

Les Dômes de Miage représentent le sommet le plus emblématique du sud du massif du Mont-Blanc. En fait de dômes il s'agit plutôt de sommets en arête, effilée, mais jamais trop étroite. Au sommet des dômes, le contraste entre le vert des alpages de Miage, du côté nord, et le blanc des glaciers, au sud, est une des particularités marquantes de cette belle course, dans un secteur encore bien préservé du massif.

***Ce programme en deux jours est absolument réservé aux personnes très habituées à marcher en montagne hors sentier, sans quoi le retour le deuxième jour sera très difficile.***

[Dômes de Miage en 3 jours pour mieux répartir l'effort](#)

**Rendez-vous** Si vous avez besoin de louer du matériel, un rendez-vous est possible à 8h30 à Saint-Gervais chez Alta-Via, 5 rue du Mont-Joly (<http://lc.cx/Alta-Via>). Sinon à 10 h aux Contamines Montjoie, parking du Cugnon sur la D902 <https://goo.gl/maps/LXz7RVXBqLz>

## PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

### Jour 1 : Montée au refuge des Conscrits, 2614 m

Montée au refuge de Trélatête, 1970 m. Après une pause repas, selon les conditions du glacier, soit nous franchissons le Mauvais Pas pour prendre pied sur le glacier de Trélatête et rejoindre le refuge des Conscrits par le glacier, soit nous suivons le sentier en balcon sur sa rive droite (passages exposés par endroit) et sa fameuse passerelle. Nuit en dortoir au refuge des Conscrits, 2614 m.

**+1400 m. 5h de marche.**

### Jour 2 : Ascension des dômes de Miage, 3673 m

Avant le lever du jour nous partons en traversée pour rejoindre le glacier et le remonter en direction du col infranchissable, en longeant le versant sud des dômes. Une belle combe glaciaire nous amène sur l'arête, au col des dômes. Du col, suivant la taille de la cordée et les conditions nous choisissons de traverser jusqu'au 3ème ou au 2ème dôme, ou parfois jusqu'à l'aiguille de la Bérangère. Suivant les conditions et les capacités, l'objectif depuis le refuge pourra aussi être l'aiguille de la Bérangère ou le Mont-Tondu. Longue descente au refuge de Trélatête, puis au Cugnon. Séparation aux Contamines vers 16 heures.

**+1100 m -2500 m. 5 à 7 heures aller-retour depuis les Conscrits. 8 à 11 heures de marche au total.**

*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. Une expérience de la marche encordés avec des crampons est indispensable pour traverser les dômes de Miage (si les conditions le permettent), et recommandée pour l'ascension proprement dite du 3ème dôme. Ce programme en deux jours est absolument réservé aux personnes très habituées à marcher en montagne hors sentier, sans quoi le retour le deuxième jour sera très difficile.

[Dômes de Miage en 3 jours pour mieux répartir l'effort](#)

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

**ENCADREMENT** par un guide de haute montagne | Maximum 3 personnes par guide pour les sommets des Dômes de Miage en aller-retour | Maximum 2 personnes par guide pour la traversée Dômes de Miage - Aiguille de la Béragnère

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

**DATES** : de fin mai à mi-septembre

#### Tarifs par personne 2024

##### Avec un guide en privé

*Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.*

535 € par personne si vous êtes 3 (sans la traversée)

725 € par personne si vous êtes 2

920 € par personne si vous êtes 3 (2 guides)

1 . 310 € seul avec le guide



**INSCRIPTION en ligne** [www.alta-via.fr/form/0040](http://www.alta-via.fr/form/0040) 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
- 1 nuit en refuge de haute-montagne
- Pension complète pendant le séjour, incluant le petit-déjeuner, 2 collations de midi, le repas du soir, depuis le midi du premier jour, jusqu'à celui du dernier jour

#### Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Matériel technique individuel

#### Suppléments proposés par Alta-Via

- Matériel technique individuel

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

- Boissons

#### Pourquoi pas en 3 jours au lieu de 2 ?

Nous proposons également ce programme en 3 jours, pour ceux qui redoutent la longue et fatigante descente du sommet jusqu'aux Contamines, mais aussi pour ceux qui préfèrent profiter plus de la montagne et du sauvage bassin de Tré-la-Tête :

Dômes de Miage en 3 jours pour mieux répartir l'effort

#### 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 Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2024 [Alta-Via.fr](http://Alta-Via.fr) - Tous droits réservés



Carte d'identité   Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
<b>* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):</b>	
<b>* Chaussures de haute montagne semi-rigides</b>	
<b>* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)</b>	
<b>* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité</b>	
<b>* Piolet d'alpinisme</b>	
<b>* Casque d'alpinisme ou d'escalade</b>	
<b>** = disponible en location (dans le kit élargi):</b>	
<b>** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)</b>	
<b>** Guêtres</b>	
<b>** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet</b>	
<b>** Lampe frontale (légère)</b>	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée)   Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud   Tour de cou   Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
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 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	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
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 des 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)	