Raid à ski Haut Val Montjoie
Haute-Savoie | Haut Val Montjoie
Raid à ski | Refuge des Prés | 4 jours
0214

Le Haut Val Montjoie est propice à de nombreuses randonnées à skis, en partant éventuellement des remontées mécaniques des Contamines et du col du Joly. Face au Mont-Blanc, le choix est vaste, entre des randonnées faciles en direction du rocher des Enclaves ou du col de la Fenêtre, et des choix plus techniques, col de la Cicle, voire traversée au col des Chasseurs pour une descente d'anthologie. Ce programme en 4 jours propose le dernier jour de gravir le Mont-Tondu pour descendre soit aux Contamines par le glacier de Tré-la-Tête, soit par le même itinéraire.

Avantage Alta-Via
Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous à 8h30 devant le parking de la télécabine de la Gorge aux Contamines :
https://maps.app.goo.gl/MjbTbeBHord6oGxEA

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Col de la Fenêtre 2425 m - refuge des Prés 1935 m
La télécabine de la Gorge nous montera sur le domaine skiable des Contamines jusqu'à la Tête du lac de Roselette (2100 m). Il sera alors temps de quitter le domaine skiable pour descendre sur le versant Savoie où nous mettrons les peaux vers 1900 mètres dans les alpages du Bolchu. Nous avons alors plusieurs possibilités : traverser du col de la Fenêtre (2245 m) qui permet de joindre le refuge par de belles pentes, traversée du col de la Cicle (2377 m) avec une descente plus pentue vers le refuge ou vers la Balme, montée au col de la Cicle et traversée du col des Chasseurs (2688 m), plus alpin avec un passage à pieds skis sur le sac pour descendre un couloir raide menant vers la Balme.
Il est aussi possible de traverser le col est de la Gittaz (2300 m) pour descendre vers la chapelle de la Gittaz (1660 m). Il reste alors à traverser le col de la Cicle pour rejoindre le refuge des Prés où nous passerons trois nuits.
+400 à 1100 m, -600 à 1300 m, 3 à 6 heures

Jour 2 : Tête sud des Fours 2665 m
Du refuge nous partirons en traversée pour rejoindre Plan Jovet puis nous monterons 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 sera possible de descendre un couloir en versant nord-ouest directement sur Plan Jovet.* Traversée légèrement ascendante pour rejoindre le refuge des Près. La descente peut se poursuivre jusqu'à la Balme (1700 m), rallongeant un peu la remontée au refuge des Prés.
+/-900 à 1000 m, 5 à 6 heures

Jour 3 : Col des Tufs 2651 m
Du refuge nous partirons en traversée pour rejoindre Plan Jovet. Le col des Tufs est devant nous. La pente est soutenue avec des petits ressauts autour des 30 degrés d'inclinaison. La partie finale dépasse les 40 degrés. Descente par le même itinéraire jusqu'à Plan Jovet. De là il est possible faire une rallonge en remettant les peaux : les Monts-Jovets (2468 m) qui dominent les lacs Jovet forme un beau belvédère sur le haut Val Montjoie. Traversée légèrement ascendante pour rejoindre le refuge des Près. La descente peut se poursuivre jusqu'à la Balme (1700 m), rallongeant un peu la remontée au refuge des Prés.
+/-900 à 1400 m, 5 à 7 heures

Jour 4 : Traversée du Mont Tondu 3169 m, les Contamines

Du refuge nous partirons en traversée pour rejoindre Plan Jovet, puis nous monterons aux Lacs Jovets. La montée au Tondu est soutenue et commence par le passage de la cascade qui se franchit souvent à pieds, crampons aux pieds. Arrivé au pied de 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). La descente restera possible par le même itinéraire à la Balme puis à Notre Dame de la Gorge. En traversée, la descente se fait par les belles pentes du glacier du Mont-Tondu jusqu'au glacier de Tré-la-Tête. A la sortie du glacier, nous déchausserons les skis pour passer le Mauvais Pas pour rejoindre le refuge de Tré-la-Tête. Descente aux Contamines. Séparation en milieu d'après-midi aux Contamines.
+1400 m -2000 m, 7 à 8 heures

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 très bonne condition physique est requise ainsi qu'une pratique régulière de la randonnée à skis. Il est nécessaire de posséder un très bon niveau de ski, maîtrise et contrôle de sa vitesse et de sa trajectoire, et habitude d'évoluer dans des neiges changeantes.

HÉBERGEMENT En chambre à 4 lits superposés au refuge des Prés

ENCADREMENT par un guide de haute montagne ou un moniteur de ski | Maximum 6 personnes par guide

PHOTOS https://www.alta-via.fr/guide/les-contamines-photos.html

DATES : de mi décembre à avril

Tarifs par personne 2025
Avec un guide en privé
Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

732 € par personne si vous êtes 6
810 € par personne si vous êtes 5
926 € par personne si vous êtes 4
1.130 € par personne si vous êtes 3
1.535 € par personne si vous êtes 2
2.760 € seul avec le guide

INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0214 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
- Frais de remontées mécaniques le premier jour
- Demi-pensions au refuge des Prés
- Pique-nique de midi à partir du deuxième jour
- Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)

Le prix ne comprend pas

- Pique-nique du premier jour
- Matériel de ski de randonnée
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous

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 pour la durée du séjour.

Informations officielles

Matériel utile et conseillé - Documents **Ski de rando et raids à ski** Copyright © 2025 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)	
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)	