










ASCENSION DES DÔMES DE MIAGE

Le bassin glaciaire de Tré-la-Tête possède un côté sauvage et préservé, idéal pour l'alpinisme

Avec ses pentes abruptes et ses sommets majestueux, cet environnement constitue un véritable terrain de jeu pour les alpinistes. L'arête des Dômes de Miage, franchie en crampons et piolets en main, offre une immersion totale dans l'alpinisme pur, loin des sentiers battus. Un terrain d'alpinisme véritable, à la fois technique et sauvage.

Le premier jour sera consacré à un échauffement avec la montée au refuge des Conscrits. Le lendemain, une aventure grandiose nous attend : montée sur le glacier jusqu'au col des Dômes, puis ascension du premier Dôme de Miage (3 663 m). Enfin, le troisième jour, nous attaquerons l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère, située juste au-dessus du refuge. Pour clore cette expérience en beauté, nous entreprendrons la longue et magnifique descente qui nous mènera aux Contamines-Montjoie.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Alpinisme pour initiés ou confirmés Les plus beaux sommets des Alpes
 Durée	3 jours
 Groupe	3 à 3 personnes
 Code	ADM
 Prix	A partir de 825 €
 Niveau	4/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Montée au refuge des Conscrits**

Départ du hameau du Cugnon (1 200 m), au sud des Contamines-Montjoie, en direction du refuge de Tré-la-Tête (1 970 m). Nous poursuivons ensuite vers le Mauvais Pas avant d'atteindre le glacier de Tré-la-Tête. Nous remontons ce dernier par sa rive droite, jusqu'à atteindre les Séracs de Tré-La-Grande, puis empruntons un sentier qui mène au refuge des Conscrits.

📍 Jour 2 **Ascension du premier Dôme de Miage**

Jour de l'ascension du Dôme de Miage, à 3670m, en remontant le glacier de Tré-la-Tête jusqu'au col des Dômes. Puis ce sera la belle arête en crampons des Dômes de Miage. Pour ensuite redescendre au col de Miage et redescendre sur le refuge des conscrits.

📍 Jour 3 **Du refuge des Conscrits à l'Aiguille de la Bérangère**

Du refuge des Conscrits on monte en direction de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m) en passant une moraine qui permet rejoindre le glacier de la Bérangère. De là des rochers faciles amènent au sommet. Redescente ensuite au Refuge des conscrits puis pour conclure la longue et magnifique descente qui nous mènera aux Contamines-Montjoie.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
06/06/2025	08/06/2025	795 €	Non	
20/06/2025	22/06/2025	795 €	Non	
04/07/2025	06/07/2025	795 €	Non	
18/07/2025	20/07/2025	795 €	Non	
01/08/2025	03/08/2025	795 €	Non	
15/08/2025	17/08/2025	795 €	Non	
29/08/2025	31/08/2025	795 €	Non	
12/09/2025	14/09/2025	795 €	Non	

Code voyage: ADM

Le prix comprend

- L'acompte de 35% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ
- L'organisation technique du circuit
- L'encadrement par des guides de haute montagne
- L'hébergement en 1/2 pension en refuges en dortoir
- Les pique-niques pendant les 3 jours du stage + boisson à la fin du stage à votre redescente
- Le matériel collectif de sécurité (cordes,...)

Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel : crampons, piolet, baudrier, casque, chaussures d'alpinisme, sac à dos, bâtons, etc... (possibilité de location)
- L'assurance et l'assistance : frais de recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (France, Suisse et Italie), hospitalisation et rapatriement
- Les boissons (la bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ en refuge) et dépenses personnelles dans les refuges
- Les vivres de course
- Les déplacements dans la vallée (covoiturage mis en place pour les personnes ne disposant pas de leurs voitures)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend"

Remarques

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte

bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.
Pour toute inscription effectuée à moins de 6 mois de la date de départ, votre inscription ne sera validée qu'après la confirmation de la disponibilité auprès des refuges.

Facturation

Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Montagne Expédition se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.
Vous recevrez votre facture le jour de votre départ.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).
L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Montagne Expédition peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Montagne Expédition proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Montagne Expédition imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit.

Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient (conditions météo ou autres éléments) et qui remettraient en cause la sécurité des participants, l'accessibilité des zones de pratique ou liés à une injonction d'une autorité administrative.

Lorsque Montagne Expédition modifie le programme (heure de rdv, durée, lieu, ascension...) du séjour pour les raisons citées ci dessus, les clients sont tenus d'accepter la modification de programme proposée. Montagne Expédition remboursera au client les éventuelles prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Dans le cas où le client refuserait les prestations de remplacement, le refus du client pourra être assimilé à une annulation à l'initiative du client.

Il est précisé qu'il ne sera pas toujours possible de proposer des prestations équivalentes au regard de la spécificité et du caractère unique de certains séjours.

Par exemple, sur un séjour intégrant une tentative d'ascension du Mont Blanc, en cas d'impossibilité de monter au Mont Blanc pour les raisons citées ci dessus, nous vous proposerons si possible une ascension alternative dans les massifs alentours (Mont Rose, Grand Paradis...), que vous êtes tenu d'accepter.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage.

Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis pour garantir le départ, un supplément petit groupe peut être proposé pour garantir le départ. Vous pourrez refuser ce supplément petit groupe et annuler sans frais le cas échéant.

Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix.

Cession du contrat

Conformément à l'article R.211-7 du Code du Tourisme, vous avez la possibilité de céder votre contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que vous pour effectuer le voyage tant que ce contrat n'a produit aucun effet. Vous êtes tenu d'informer Atalante de votre décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception et au plus tard sept jours avant le début du voyage. En cas de cession de contrat, le cédant et/ou le cessionnaire sont préalablement tenus d'acquitter les frais induits par la cession qui vous seront communiqués par votre conseiller. Le cédant et le cessionnaire sont solidairement responsables du paiement du solde du prix ainsi que des frais, redevances ou autres coûts supplémentaires éventuellement occasionnés par cette cession.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://montagne-expedition.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Notre stage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement de la semaine.

Alimentation

Repas

- Pique-niques le midi
- Repas le soir préparés par les gardiens des refuges
- Prévoir des vivres de course selon vos goûts personnels avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs,...

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges. Compter 5 à 8 Euros par bouteille suivant les refuges. Nous vous conseillons donc de prendre des pastilles de purification (type Aquatabs) qui vous permettront de consommer l'eau courante et celle des torrents
- Les boissons personnelles (café, bière, coca,...) ne sont pas comprises dans le séjour : pensez à prévoir de la monnaie en francs suisses pour les refuges

Hébergement

Les nuits au refuge se passent en dortoir, les couvertures sont fournies, pensez à prendre un drap type "sac à viande". Le matériel de toilette sera réduit au minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

Déplacement et portage

Un sac à dos d'une contenance de 30 à 50 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables.

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition

Equipement indispensable

Matériel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes
- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque
- Un piolet, des crampons, un boudrier équipé d'un mousqueton à vis unidirectionnel (attention les mousquetons ne se louent pas, il faudra en acheter si vous n'en n'avez pas), un casque
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement, notamment pour les descentes
- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Un couteau de poche
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire)
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location possible)

- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains): pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids)
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire

Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour avec votre guide.

Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

Matériel

Matériel personnel

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski
- Un passe-montagne (type cagoule qui couvre toute la tête (très appréciable si grand froid)
- 1 paire de moufles très chauds
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- 1 paire de sous-gants
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid le jour du sommet)
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier
- 1 collant technique respirant
- Chaussettes : 3 paires fines et 2 paires plus épaisse

Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour avec votre guide.

Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

Equipement utile

Tarifs de location magasin Concept Pro Shop Chamonix

Option location matériel pour 6 jours tarif 2023/24 :

Chaussures : 69 euros

Crampons : 55 euros

Piolet : 40 euros

Baudrier : 40 euros

Casque : 40 euros

Bâtons télescopiques : 50 euros

Pack basique (chaussures/crampons/piolet) : 160 euros

Pack Mont Blanc complet (chaussures/crampons/piolet/casque/baudrier) : 180 euros

Pantalon Gore-Tex : 75 euros

Veste Gore-Tex : 90 euros

Doudoune : 60 euros

Sac à dos : 50 euros

Lampe Frontale : 30 euros

Moufles : 50 euros

Vous bénéficiez de 10% de réduction en indiquant que vous venez de la part de Montagne Expédition. Nous vous laissons contacter notre magasin partenaire pour les réservations : 04 50 54 21 43

Bagages

En montagne vous transporterez toutes vos affaires, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 30 à 50L.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Cette liste est générique et est censée couvrir l'ensemble des imprévus que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée selon les préférences et habitudes de chacun.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Visa

Pas de visa nécessaire.

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccins obligatoire.

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500 m d'altitude avec des effets minimaux.

Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "Évaluez vos capacités".

Climat

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme ou de sortie en ski au Mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météo et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

Electricité

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe. Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux.
- La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et évitez d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.