

Au départ du Val Montjoie, au sud-est du massif du Mont-Blanc le bassin de Tré-la-Tête est un secteur préservé et sauvage. Il faut plus de 5 heures pour rejoindre le refuge des Conscrits, qui donne accès aux belles ascensions, mais on ressent ici un isolement assez rare.

L'aiguille de la Bérangère est l'antécime sud-ouest des dômes de Miage, sommets les plus emblématiques du sud du massif du Mont-Blanc. Son ascension, qui ne nécessite pas la remontée du long et crevassé glacier de Tré-la-Tête, offre également un large panorama sur les hauts sommets alentour, dans un secteur encore préservé du massif. Seuls des 200 derniers mètres sont plus pentus, en neige/glace puis dans des rochers présentant des difficultés raisonnables.

**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 heures 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

Depuis le Cugnon aux Contamines, 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. 5 heures de marche.**

### Jour 2 : Ascension de l'Aiguille de la Bérangère, 3425 mètres

De bonne heure nous partons directement au-dessus du refuge dans ces pentes que l'on appelle Tré-la-Grande. Selon qu'il reste de la neige ou pas nous suivrons plutôt les creux ou les dos rocheux pour atteindre le pied de l'Aiguille vers 3200 mètres. Le petit glacier résiduel est plus pentu, nous le gravissons avec quelques zigzags pour aller franchir une cheminée dans les rochers menant sous le sommet. Retour au refuge des Conscrits.

**+850 m -2250 m. 3 heures de montée depuis le refuge des Conscrits, 2 heures de descente au refuge Conscrits.**

### Jour 3 : Retour aux Contamines

Nous laissons les alpinistes partir de bonne heure pour déjeuner plus tard. Descente au refuge de Trélatête par le sentier balcon et la passerelle. Descente au parking du Cugnon, séparation vers midi.

**-1400 m, 4 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 bonne santé et une excellente condition physique sont requises. Une expérience de la marche encordés et avec des crampons n'est pas indispensable pour gravir l'aiguille de la Bérangère. Une habitude des longues randonnées alpines est fortement recommandée.

**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

**PHOTOS** <https://www.alta-via.fr/guide/aiguille-berangere-photos.html>

**DATES** : de mai à septembre

### Tarifs par personne 2025

#### Avec un guide en privé

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

- 825 € par personne si vous êtes 3
- 1 . 130 € par personne si vous êtes 2
- 2 . 040 € seul avec le guide



### INSCRIPTION en ligne [www.alta-via.fr/form/0045](http://www.alta-via.fr/form/0045) 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 haute montagne
- Pension complète pendant le séjour, incluant les petits-déjeuners, les collations de midi, les repas du soir, depuis le midi du premier jour, jusqu'au petit-déjeuner du dernier jour

### Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Location du matériel technique
- 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 pour la durée du séjour.

[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)	