

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, 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.

Prendre le temps

Avec notre programme en 3 jours, vous n'aurez pas à faire la longue et fatigante descente de 2400 mètres depuis le sommet jusqu'aux Contamines. Vous pourrez au contraire profiter du paysage depuis la terrasse du refuge au retour de votre ascension.

Rendez-vous si vous avez besoin de louer du matériel, rendez-vous à 9h30 à Saint-Gervais chez [Alta-Via, 5 rue du Mont-Joly](#). 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

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 des dômes de Miage, 3673 m

Avant le lever du jour nous partons en traversée pour rejoindre et remonter le glacier 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 du groupe et les conditions nous choisissons de traverser jusqu'au 3^{ème} ou au 2^{ème} dôme, ou parfois jusqu'à l'aiguille de la Bérangère. Suivant les envies et les capacités, l'objectif pourra être l'aiguille de la Bérangère, ou le Mont-Tondu. Retour au refuge des Conscrits.

+1100 m -1100 m. 5 à 7 heures d'alpinisme glaciaire.

Jour 3 : Retour aux Contamines

Nous laissons les alpinistes partir de bonne heure pour déjeuner plus tard. Descente au refuge de Trélatête par le glacier ou 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 très bonne condition physique sont requises. Une expérience de la marche encordés avec des crampons est indispensable pour traverser les dômes de Miage, mais pas obligatoire pour l'ascension proprement dite du 3^{ème} dôme.

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

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 5 personnes par guide

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.

- 590 € par personne si vous êtes 5
- 660 € par personne si vous êtes 4
- 805 € par personne si vous êtes 3
- 1.095 € par personne si vous êtes 2
- 1.975 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0091 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
- Repas de midi du troisième jour
- Location du matériel technique
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Suppléments proposés par Alta-Via

- Location du matériel technique



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 / 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 aux voyageurs](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2024 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)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
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 crème AKILEÏNE® Nok (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)	