

Au départ des Contamines, le Haut Val Montjoie offre de nombreuses possibilités de randonnées à skis. Le départ pour monter au refuge est facilité par la télécabine de la Gorge et quelques remontées mécaniques des Contamines. Face au Mont-Blanc, le refuge des Prés permet de découvrir le secteur pour s'initier dans un cadre idéal.

Après une évaluation du niveau des participants près du col du Joly, nous partirons pour la traversée du col de la Fenêtre avant de rejoindre le refuge à la descente. Les deux jours suivants nous choisirons des randonnées peu techniques vers le col du Bonhomme et vers les Mont-Jovet.

Le secteur permettra au guide d'adapter le programme des journées au niveau et à la forme des participants, en fonction des conditions nivo-météorologiques. Les dénivellations et horaire affichés pour chaque jour ne sont donc qu'une indication.

Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous à 9 heures sur 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 2245 m - refuge des Prés 1935 m

La télécabine de la Gorge nous montera sur le domaine skiable des Contamines d'où nous pourrons faire une première descente hors-piste afin d'évaluer votre niveau technique et vous présenter l'équipement de sécurité. Il sera alors temps de quitter le domaine skiable pour descendre un peu sur le versant Savoie où nous mettrons les peaux. Nous monterons au col de la Fenêtre (2245 m) qui permet de joindre le refuge par de belles pentes. Selon l'horaire, avant de monter au col de la Fenêtre nous pourrons parcourir les pentes douces du col de la Gittaz. Dans les deux cas le terrain nous permettra d'apprendre et de perfectionner les gestes techniques du ski de randonnée : conversions dans différentes inclinaisons de pentes, utilisation des cales de montée, utilisation des couteaux à neige, utilisation du matériel de sécurité. Nuit au refuge de Prés.

+/-350 à 600 m, 4 à 5 heures de ski de randonnée

Jour 2 : Plan Jovet, Monts Jovets 2430 m

Du refuge, nous partirons en traversée pour rejoindre Plan Jovet puis nous monterons au niveau des lacs Jovets, avec un court passage plus raide. Les Monts-Jovets (2430 m) dominent les lacs de quelques centaines de mètres et forment un beau belvédère sur le haut Val Montjoie. Descente jusqu'à Plan Jovet ou à la Balme, puis remontée au refuge des Prés où nous passerons la nuit.

+/-600 à 700 m, 5 à 6 heures de ski de randonnée

Jour 3 : Col du Bonhomme 2329 m

Du refuge, nous partirons en traversée pour rejoindre Plan Jovet puis nous monterons vers la droite au col du Bonhomme, passage du Tour du Mont-Blanc. Retour à Plan Jovet et descente aux Contamines par la Balme et la voie Romaine. Séparation en milieu d'après-midi au parking de la Gorge.

+600 m -1100 m, 5 à 6 heures de ski de randonnée

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 condition physique est requise pour pratiquer cette activité sportive. Il est nécessaire de posséder un bon niveau de ski, maîtrise et contrôle de sa vitesse et de sa trajectoire, et l'habitude d'évoluer dans des neiges changeantes et parfois profondes.

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/ski-rando-val-montjoie.html>

DATES : de fin décembre à début avril

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

- 540 € par personne si vous êtes 6
- 599 € par personne si vous êtes 5
- 692 € par personne si vous êtes 4
- 840 € par personne si vous êtes 3
- 1.142 € par personne si vous êtes 2
- 2.050 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0177 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 ou moniteur de ski
- Frais de remontées mécaniques
- Demi-pensions au refuge des Prés
- Pique-nique de midi le deuxième et le troisième 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
- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

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

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 skis hors glacier

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 (sur avis du guide seulement)	
* Piolet léger (sur avis du guide seulement)	
* 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 fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Veste doudoune fine et légère	
Tee-shirt / 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)	