

Le refuge des Conscrits n'est visible d'aucun lieu habité. Il est situé dans la partie sud du massif du Mont-Blanc, au-dessus du glacier de Tré-la-Tête. Il est entouré de sommets de 3100 à 3900 mètres d'altitude. C'est un lieu où la nature est restée assez sauvage en comparaison avec la partie nord du massif.

Le refuge fut construit au début des années 90, l'ancienne cabane était située 30 minutes plus loin. C'est un refuge de conception plutôt moderne. Il est fréquent de pouvoir observer des bouquetins assez proches, en particulier en fin de journée.

**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

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 à 7 h de marche.**

### Jour 2 : Retour aux Contamines

Nous laissons les alpinistes partir de bonne heure pour déjeuner plus tard tranquillement. Après avoir fait éventuellement un petit tour au-dessus du refuge, descente au refuge de Trélatête par la passerelle et le sentier en balcon. Après une pause repas au refuge de Trélatête, fin de la descente jusqu'au parking du Cugnon. Séparation en milieu d'après-midi.

**-1400 m, 4 à 5 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 condition physique est requise, ainsi qu'une expérience de la marche en montagne. Le parcours se déroule dans un terrain raide avec des passages sur du rocher, par endroits équipés de cordes fixes. Avant d'arriver au refuge, l'itinéraire emprunte un pont suspendu.

**HÉBERGEMENT** En dortoir de refuge de haute-montagne gardé | [www.alta-via.fr/refuges](http://www.alta-via.fr/refuges)

**ENCADREMENT** par un guide de haute montagne | Maximum 6 personnes par guide

**DATES : de juin 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.

- 350 € par personne si vous êtes 6
- 390 € par personne si vous êtes 5
- 455 € par personne si vous êtes 4
- 550 € par personne si vous êtes 3
- 750 € par personne si vous êtes 2
- 1.360 € seul avec le guide



## INSCRIPTION en ligne [www.alta-via.fr/form/0284](http://www.alta-via.fr/form/0284) 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
- 1 nuit en refuge de haute-montagne
- Pension complète pendant le séjour, incluant le petit-déjeuner, 2 collations de midi, le repas du soir, depuis le midi du premier jour, jusqu'au midi du dernier jour

## Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- 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 couvrant la durée du séjour.

**Matériel utile et conseillé - Documents**  
**Nuit en refuge de haute-montagne (niveau 3)**  
**A adapter selon les conditions d'enneigement**

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)	
Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)	
<b>* : fourni par Alta-Via</b>	
<b>* Baudrier avec mousqueton de sécurité</b>	
<b>* Crampons à lanières</b>	
<b>* Piolet de randonnée (si nécessaire)</b>	
<b>* Casque d'alpinisme ou d'escalade</b>	
<b>** : disponible en location sur demande</b>	
<b>** Sac à dos environ 30-35 litres avec fixations pour le piolet</b>	
<b>** Chaussures de randonnée à tige haute ou chaussures d'alpinisme semi-rigides</b>	
<b>** Bâtons télescopiques de marche</b>	
<b>** Guêtres selon l'enneigement</b>	
<b>** Lampe frontale (légère)</b>	
Lunettes de soleil de classe 3 ou 4	
Gants chauds + petits gants en cuir	
Bonnet   Bandeau   Casquette ou bob	
Pantalon de randonnée et éventuellement un collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
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 techniques	

Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives (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 affaires 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)	
Chaussons légers ou sandales légères pour l'intérieur du refuge	