

Les Dômes de Miage représentent le sommet le plus emblématique du sud du massif du Mont-Blanc. La face nord, bien visible depuis Sallanches, présente une harmonie qui attire le regard, tandis que la face sud, moins haute, se réserve aux regards des cordées qui parcourent les arêtes de Trélatête.

On peut les parcourir à skis au départ du refuge des Conscrits, magnifiquement placé dans le bassin du glacier de Trélatête. Les pentes sur ce versant se prêtent bien au ski et plusieurs sommets sont classiques.

Avantage Alta-Via

Mise à disposition du matériel de sécurité

Rendez-vous A 8 heures chez Alta-Via à Saint-Gervais <http://lc.cx/Alta-Via>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Chalet des Prés - refuge de Trélatête, 1970 m

Après la vérification du matériel, transferts avec vos voitures au fond du Val Montjoie aux Contamines Montjoie, parking de la ND de la Gorge (1210 m). Montée en forêt aux chalets des Prés (1800 m), puis (facultatif) montée au Plan de la Fenêtre (2072 m) avant de descendre à la Balme puis à la Laya (1450 m). Montée raide en partie à pied, en forêt, au refuge de Trélatête (1970 m). Nuit au refuge de Trélatête.

+1400 m. -600 m. 7 heures.

Jour 2 : Aiguille de la Bérangère 3425 m - refuge des Conscrits 2614 m

Traversée du Mauvais Pas pour atteindre le glacier de Trélatête. Ascension de l'aiguille de la Bérangère (3425 m) en passant au refuge des Conscrits où les sacs pourront être allégés. Descente par le même itinéraire sur le refuge. Nuit au refuge des Conscrits (2614 m).

+1600 m, -900 m. 6 à 8 heures.

Jour 3 : Pain de Sucre du Mont Tondu, 3169 m - refuge des Conscrits 2614 m

Descente directe sous le refuge pour rejoindre et traverser le glacier de Tré-la-Tête (2350 m). Ascension du Pain de Sucre du Mont Tondu (3169 m) par le glacier du Mont Tondu, très peu crevassé. Un peu raide au départ puis sous le sommet. De belles pentes à skier. Descente par le même itinéraire et remise des peaux pour traverser le plat du glacier de Trélatête et remonter au refuge. Nuit au refuge des Conscrits (2614 m).

+/-1100 m. 5 heures.

Jour 4 : Dômes de Miage 3667 m

Montée au col Infranchissable d'abord en traversée sous le versant sud des dômes, puis par le glacier de Trélatête. L'arête des dômes de Miage s'atteint par une belle combe au col des Dôme (3564 m). De là en crampons et encordés par la belle arête vers le sommet principal des Dômes de Miage (3667 m). Retour au col des Dômes puis descente du glacier de Trélatête sur toute sa longueur. Traversée du Mauvais Pas jusqu'au refuge de Trélatête. Retour aux Contamines. Séparation en milieu d'après-midi aux Contamines.

+1100 m. -2500 m. 6 à 8 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 bonne condition physique sont requises ainsi qu'un bon niveau de ski hors-piste. L'expérience de randonnée à ski est conseillée. Certaines étapes peuvent durer près de 8 heures, le dénivelé positif est important le premier et le deuxième jour. Certains passages nécessitent l'usage de matériel d'alpinisme (crampons – piolets) et le port des skis sur le sac.

HÉBERGEMENT En dortoir de refuge de haute-montagne sans eau courante | 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-ski-photos.html>

DATES : mi-mars à mi-avril

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

- 840 € par personne si vous êtes 5
- 960 € par personne si vous êtes 4
- 1 . 150 € par personne si vous êtes 3
- 1 . 550 € par personne si vous êtes 2
- 2 . 775 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0288 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
- 3 nuits en refuge de montagne en chambres à lits multiples ou petits dortoirs
- Pension complète incluant les petits-déjeuners, les collations ou pique-niques de midi, les repas du soir, depuis le repas du soir du premier jour jusqu'au pique-nique du dernier jour
- **Mise à disposition du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde, baudrier, crampons)** pour ceux qui ne le possèderaient pas

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Pique-nique du premier jour, barres de céréales ou fruits secs pour les petites pauses
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Matériel de ski de randonnée



Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons
- Pique-nique du premier jour, barres de céréales ou fruits secs pour les petites pauses

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 aux voyageurs.](#)

Matériel utile et conseillé - Documents

Ski de rando et raids à ski

Copyright © 2025 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Pique-nique du premier jour	
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	
* Piolet léger (sur avis du guide)	
* Baudrier + 1 mousqueton à vis + 1 longe + 1 broche à glace	
* 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 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 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)	