LIVRET · 01 — COMPRENDRE LE TOUR

170 km autour du Mont-Blanc.

Ce que cela veut vraiment dire.
Trois minutes pour poser les bases avant de marcher.

FRANCE ITALIE SUISSE 10K D+ 170 KM

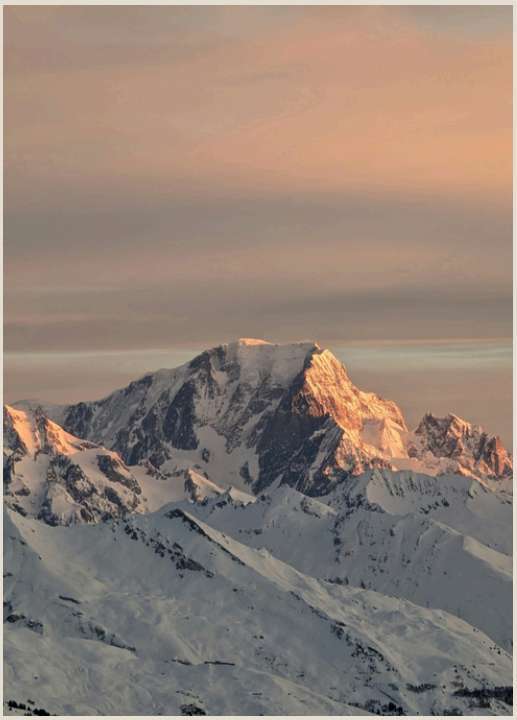
✦ LE TOUR, EN UNE PHRASE

Une grande boucle. Trois pays.

Le **Tour du Mont-Blanc** est une grande boucle de **170 kilomètres** qui contourne le massif du Mont-Blanc, traversant trois pays : la France, l'Italie et la Suisse.

On le parcourt généralement **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**, en partant des Houches, en Haute-Savoie. L'itinéraire se déroule habituellement en **7 à 11 jours**, selon votre expérience.

Au total : près de **10 000 mètres de dénivelé positif**. L'équivalent de monter l'Everest depuis la mer.



▲ MASSIF DU MONT-BLANC

✦

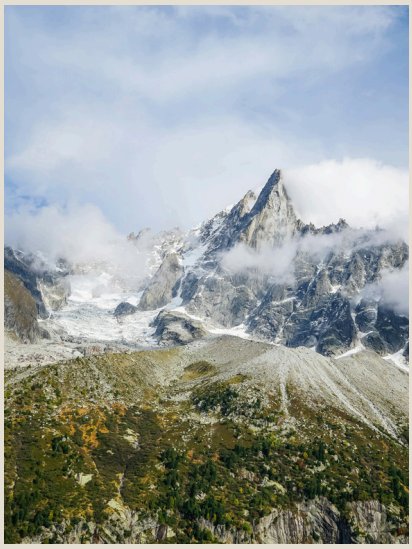
> "Le TMB n'est pas long. Il est dense. Tous les deux ou trois jours, le paysage change… et la langue aussi."

170 km	7-11 j	10 000 m	3 pays
DISTANCE	DURÉE MOYENNE	DÉNIVELÉ +	FR · IT · CH

✦ TROIS PAYS, TROIS AMBIANCES

Une boucle, trois visages.

Le Tour change de langue, de cuisine et de lumière tous les deux ou trois jours. C'est ce qui en fait l'un des plus beaux itinéraires d'Europe, et l'un des plus dépaysants.



FRANCE · LE DÉPART

Vallées profondes

Les Houches, les Contamines, les Chapieux. Forêts d'épicéas, alpages habités, le sentier monte progressivement. C'est ici que les jambes apprennent.

VALLORCINE · ARGENTIÈRE · CHAMONIX
LES HOUCHES · LES CONTAMINES ·
LES CHAPIEUX

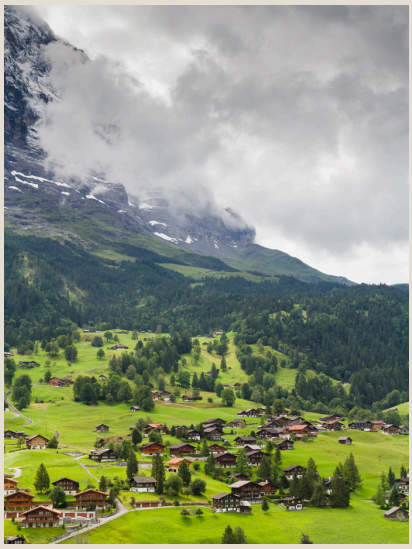


ITALIE · LA RÉCOMPENSE

Lumière dorée

Courmayeur, le Val Veny, le Val Ferret. Versant sud, vues plongeantes sur les Grandes Jorasses. Pizza et café serré au refuge.

COURMAYEUR · VAL VENY · VAL FERRET



SUISSE · LE CALME

Pâturages soignés

Champex, La Fouly, le Col de la Forclaz. Cloches de troupeaux, vallées verdoyantes. Une autre montagne, plus retenue.

CHAMPEX · LA FOULY · FORCLAZ

✦ **Vous passerez d'un « bonjour » à un « buongiorno », puis à un « hallo ». Trois cultures en quelques jours.**

✦ CADRE & RÉALITÉ

Ce que demandent 170 KM de marche.

170 km de sentiers, 3 pays traversés et près de 10 000 m de dénivelé positif : le Tour du Mont-Blanc est une aventure alpine d'exception. Selon votre niveau et votre rythme de progression, comptez entre 7 et 11 jours pour vivre pleinement cette traversée au cœur des Alpes.



01 **6 à 8h de marche / jour.**
Le corps doit s'habituer à cette régularité ***bien avant*** le départ. Une sortie longue par semaine, dès maintenant.

02 **600 à 1 200 m de dénivelé positif (D+) par jour.**
Les cols ne sont pas optionnels, ils sont le Tour. C'est l'effort vertical, plus que la distance, qui fatigue.

03 **Un sac de 8 à 10 kg environ.**
Chaque gramme compte, chaque oubli aussi. La règle : ce qui ne sert pas tous les jours, ne part pas.

04 **Des nuits en dortoir partagé.**
L'authenticité fait partie du voyage. Le sommeil aussi : bouchons d'oreilles, lampe frontale, drap de sac.

✦ Bonne nouvelle : tout cela se prépare. Et c'est précisément ce que nous allons faire ensemble, livret après livret.

✦ CE QUI VOUS ATTEND

La suite, en trois rendez-vous.

Pas de spam, juste l'essentiel.
Trois prochains livrets à venir :

DANS 2 JOURS

Préparation physique & mentale.

Comment arriver au premier col sans l'avoir redouté. Plan d'entraînement simple, sur 3 mois.

02

DANS 6 JOURS

L'équipement indispensable.

La liste juste -> ni trop, ni trop peu. Ce qu'on emporte, ce qu'on laisse à la maison, et ce qu'on n'as pas besoin d'acheter.

03

DANS 9 JOURS

Bonnes pratiques en montagne.

Marcher sans laisser de trace. Cohabiter avec les refuges, la faune et les autres marcheurs.

04

À TRÈS VITE SUR LE SENTIER

✦ SUIVEZ-NOUS

INSTAGRAM

FACEBOOK