

Jeûne & Trek TMB du 13 au 19 AOÛT 2022

Mentions spécifiques au JT Alpes (TMB: Tour du Mont-Blanc).

C'est un itinéraire classique sur lequel vous pourrez trouver un grand nombre de descriptifs comme ceux-ci:

- [Le Tour du Mont-Blanc](http://www.autourdumontblanc.com/amb/index.cfm/le-tour-du-mont-blanc-tmb.html)
- [10 chose à savoir sur le tour du Mont-Blanc](https://www.espaces.ca/articles/destinations/europe/france/8153-10-choses-a-savoir-sur-le-tour-du-mont-blanc)

Difficulté : il s'agit d'un itinéraire de montagne magnifique, mais aussi technique, qui inclut des passages dans des pierriers. Le dénivelé positif quotidien est d'environ 1500 mètres pour une distance de 25 à 30 km. Il est aussi important d'être préparé à la variabilité de la météo en montagne. Mais ne vous inquiétez pas outre mesure, le but de ce trek est avant tout de vivre **une belle expérience** de jeûne, de partage et de contemplation, aussi bien extérieure que intérieure. Votre guide s'assurera qu'en cas de conditions trop adverses, nous soyons tous à l'abri.

Performance : Ceci n'est pas une compétition de vitesse. En effet, en 10 heures de marche par jour (sans compter les pauses), nous visons 1500m de dénivelé positif. Alors ne vous inquiétez pas ! Mais préparez-vous quand même.

La veille du départ : ne plus rien manger après 13h, ne plus rien boire non plus. Ceci afin d'être prêt à prendre une purge à 19h. La présence à 19h ainsi que la purge sont requises pour chacun.

Le TMB nécessite un départ chaque matin à 8h au plus tard.

Jour 7 : le retour au point de départ du trek est prévu vers 18h.

Matériel obligatoire supplémentaire par rapport à la formule Jeûne et Trek générale :

- une veste imperméable avec cagoule
- gants
- couverture de survie
- bonnet