

J1	Les Houches → Trient (environ 9 km – D ⁺ 770m D ⁻ 915m)	Les Houches → Montroc = TER pour éviter la réserve des Aiguilles Rouge car interdite aux chiens. Montroc (1420m) → Le Tour (1453m) → Col de Balme (2191m) → Trient (1279m)
J2	Trient → Champex (environ 17 km – D ⁺ 770 m D ⁻ 580m)	Trient (1279m) → Col Forclaz (1526m) → Portalo (2049m) → Bovine (1987m) → Champex (1469m)
J3	Champex → La Fouly (environ 14 km – D ⁺ 400m D ⁻ 493m)	Champex (1469m) → Issert (1055m) → Arlaches (1100m) → Praz de Fort (1151m) → La Fouly (1593m)
J4	La Fouly – Courmayeur (environ 14 km D ⁺ 944m D ⁻ 737m)	La Fouly (1593m) → Ferret (1705m) → La Peule (2071m) → Grand Col Ferret (2536m) → Refuge Elena (2062m) → Arnuva (1800m) Arnuva → Courmayeur / La Zerotta (1230m) = BUS
J5	PAUSE UNE JOURNEE COURMAYEUR	
J6	La Zerotta – Chapieux (environ 14 km D ⁺ 1285m D ⁻ 915m)	Zerotta (1230m) → Visaille → Refuge Elisabeta Soldini (2197m) → Col de la Seigne (2515m) → Chalet des Mottets (1870m) → Ville des Glaciers (1789m) Ville des Glaciers → Les Chapieux (1600m) = BUS
J7	Les Chapieux → Contamines Mont Joie (environ 18km D ⁺ 900m D ⁻ 1325m)	Les Chapieux (1600m) → Refuge du Col de Croix du Bonhomme (2500 m) → Col du Bonhomme (2329m) → Chalet de Balme (1706m) → Nant Borrant (1460m) → Notre Dame de la Gorge (1210m) → Contamines Mont Joie (1175m)
J8	Contamines Mont Joie → Les Houches	Contamines Mont Joie → St Gervais = BUS St Gervais → Les Houches = TRAIN

