

**STAGE : MONT – BLANC (4810 m)  
6 jrs**

**Gravir le plus haut sommet d'Europe, reste une aventure humaine nécessitant une bonne condition physique, de la volonté, un encadrement approprié.**

**Depuis plus de deux siècles des générations de guides emmènent leur voyageurs, clients, ou amis au sommet de cette montagne magique, à ne pas sous-estimer et à aborder avec humilité.**

**Attention pour les personnes qui ont déjà effectuées le Kilimandjaro, le Mont Blanc est une entreprise bien plus sérieuse qui n'a rien à voir avec ce sommet qui est abordable sans technique d'alpinisme...**

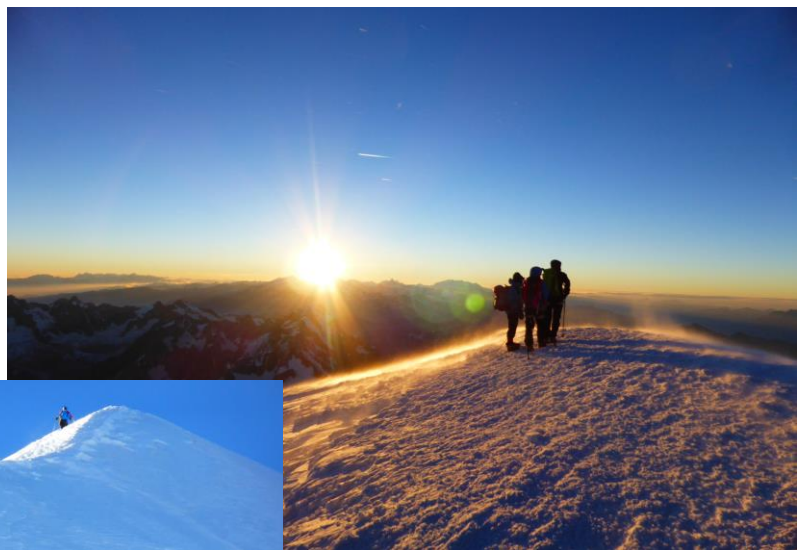
**Vous avez peu d'expérience en haute montagne, voire pas du tout en alpinisme et vous n'êtes pas acclimatés.**

**Pour effectuer le Mont – Blanc : 2 solutions.**

**Pour les personnes ayant une très bonne condition physique (sportif régulier ) le stage de 6 jours fait l'affaire.**

**Pour les personnes qui n'ont pas un entraînement régulier, le mieux serait de se tester en effectuant un premier stage d'un, 4000 facile (ex. grand paradis) sur 3 jours, avant de se lancer dans le stage mont-blanc 6 jours.**

**Les stages Mont -Blanc à partir de 2018 sont ouverts aux personnes entre 16 et 65 ans.... Dans les périodes entre juin et septembre**



**lever du jour sur le Mont-Blanc  
et l'arête des bosses..**

## Le stage :

**Jour 1 :** - Rendez-vous au magasin Snell à 09h00 pour location de chaussures....Refuge Albert 1er

Depuis le télécabine du col de Balme, montée au glacier du Tour où nous ferons notre école de neige et de glace. Ce sera l'occasion de régler le matériel.. Apprentissage des techniques de descente en ramasse, d'arrêt d'une chute en pente de neige.

En milieu d'après-midi, nous rejoindrons le refuge Albert 1er (2702 m) ou nous pourrons faire une école de glace...

Horaire : 2 h30 Dénivelé : + 570 m

**Jour 2 :** Aiguille du Tour (3529m)

Montée au col supérieur du Tour par le glacier du Tour.

Nous prenons pied sur le glacier de Trient éblouis par les premiers rayons du soleil levant, contrastant avec l'ombre glacée du versant Ouest.

Nous partons vers le pied de l'aiguille du Tour, et ce sera l'occasion d'aborder les techniques d'assurance et de progression sur terrain glaciaire.

Nous insisterons particulièrement sur les techniques d'assurage sur pentes enneigées et le secours en crevasse.

Pour les groupes de 4 personnes, nous ferons l'ascension de l'Aiguille du Tour, à 3529 m.

Horaire : 4 à 6 H. Dénivelé : + 820 m / - 372 m

**Jour 3 :** Montenvers (1913m) et Mer de Glace (1700m)

Une belle journée en perspective puisque nous partons avec le petit train du Montenvers pour une journée d'école de glace sur le glacier de la Mer de Glace. Nous emprunterons les échelles aériennes qui nous descendront sur le glacier. Là vous vous perfectionnerez sur les techniques d'utilisation diverses du piolet dans différentes pentes de glace. Vous apprendrez à concevoir un relais sur broches. Vous effectuerez de la pointe avant, du piolet rampe, du piolet appui, du piolet canne. Toutes techniques qui vous aideront à mieux aborder l'alpinisme...

Cette journée qui ne présente pas de dénivelé important doit vous permettre une récupération avant d'attaquer le Mont-Blanc

Nuit au gîte.

Horaire : 5 à 6 H. Dénivelé : +- 200m

**Jour 4 :** départ en fin de matinée depuis Les Houches avec le télécabine de Bellevue et le train du Mt Blanc, ou un deuxième guide nous accompagnera ( 1 guide pour 2 personnes...)

Nous atteindrons le Nid d'Aigle (2372 m). Puis on montera tranquillement au refuge de tête rousse (3187 m)

horaire : 3 heures – 800m

**Jour 5** : Montée au nouveau refuge du Goûter (3812m) – en 3 heures par les rochers du dôme du Gôuter...(équipés avec des câbles en partie..).

Si votre condition physique vous le permet, on continuera jusqu'au sommet pour revenir au refuge du goûter en milieu d'après-midi et gagner ainsi une bonne nuit de sommeil et pour une descente plus courte le lendemain. En sécurité.

### **Jour 6** :

Descente ou Ascension du Mont Blanc 4810 m – par la voie normale

Descente par le même itinéraire - Tête Rousse, jusqu'au nid d'Aigle ou on prendra le train du Mont-Blanc jusqu' à Bellevue – col de Voza.

Horaire : 8 à 12 H. Dénivelé : + 950 m / - 2435 m ou 5 heures si on a fait le sommet la veille.



les refuges de tête rousse , du goûter  
et l'abri Vallot...

## Informations Complémentaires

### **Niveau technique**

Pentes de neige et glace de 30° à 35°, mais avec l'altitude en plus!

### **Niveau physique**

Dénivelés de 1200 m -

Etapas de 6 heures en moyenne, et 12 heures pour le Mont Blanc.

Très bonne condition physique nécessaire. Vous devez arriver en pleine forme, les 3 premiers jours ne sont pas là pour vous donner une condition physique.

### **Modification du programme**

Le programme pourra être modifié avec la météo – le but étant de monter au Mont-Blanc avec une bonne météo...si le guide juge que vous n'êtes pas au niveau technique et physique pour l'ascension du Mont-Blanc après l'Aiguille du Tour il vous dirigera sur un 4000 plus facile (le grand paradis - 4061m) – en aucun cas il ne prendra la responsabilité de vous emmener au Mont-Blanc, pour une question de sécurité du groupe et de vous-même.

### **Rendez-vous**

Rendez-vous à 09h00 , devant le magasin Snell Sports à Chamonix. Le 1er jour  
104 rue Paccard – Centre de Chamonix - Tel 04 50 53 02 17 ou au gite la Tapia la veille.

### **Hébergement**

En refuge et en gîte.(Refuges Albert 1er – refuge de tête rousse, refuge du gouter – gîte La Tapia

Pour votre arrivée la veille au gite, ou si vous voulez rester le dernier soir avant de reprendre la route, ce qui est conseillé, appeler directement le gite ou réserver en ligne, bien en avance..

Il n'y a pas d'eau potable dans certains refuges d'altitude.

Prévoir de quoi en acheter (même aux repas). Entre 5 et 7 € la bouteille.

### **Repas**

Petit-déjeuner et dîner pris en refuges.

Prenez des vivres de course à mettre dans vos poches (fruits secs, pâte d'amande...).

## **Le prix comprend**

L'organisation

L'encadrement pour les 6 jours par un guide de haute montagne + 1 guide supplémentaire pour le mont-blanc.

Votre matériel technique à prix préférentiel ( casque, baudrier, piolet, crampons : 50€ pour 6 jours )

Le matériel collectif (corde, mousquetons, broches, casque , 1 radio de secours, 1 gps , carte, du matériel de secours en crevasse).

Le guide fera la répartition du matériel collectif, pensez à laisser de la place dans vos sacs (maxi 1 kg en plus ).

L'hébergement en refuge avec demi-pension – pour le gîte à Chamonix la nuitée vous est réglée.

les repas du soir seront à votre charge. (Possibilité de faire des courses et de faire un plat au gîte )

Les remontées mécaniques mentionnées dans le programme

## **Le prix ne comprend pas**

Les transports (possibilité de covoiturage )

Les frais à caractère personnel (boissons dans les refuges )

La location de votre matériel si nécessaire ( chaussures ) à réserver chez

Snell sport Chamonix. (10€/jour environ )

**Tarif : 1450/pers.** Sur une base de 4 personnes...

Une partie sera réglée en espèce ( pour le règlement des frais diverses ( demi-pension refuges , nuitées gîte , pic nic des guides, eau guide, remontées mécaniques).

Les modalités de paiement seront marquées dans la fiche d'inscription..

infos divers :

**Nourriture, Vivres de course:** la demi-pension en refuge est de qualité: souper copieux, chaud et équilibré, préparé par le gardien, et petit déjeuner énergétique adapté aux efforts à venir. Pour préparer vos vivres de course, nous vous conseillons de privilégier la légèreté et l'apport calorique: un peu de pain brioché, du fromage et du saucisson, du cake aux fruits confits constituent une bonne base. Evitez les fruits frais, trop lourds: emmenez plutôt des fruits secs, et de la Vitamine C pour remplacer les oranges. Emmenez également des apports énergétiques que vous grignoterez en dehors du pique-nique: barres énergétiques, fruits secs, sucrés et salés.

Au total, comptez 300 à 400 grammes de vivres de course pour une journée, si vous ne vous ravitaillez pas en refuge (vous pourrez acheter des compléments - pain, fromage, saucisson, barres énergétiques - auprès du gardien de refuge). Pour la journée d'ascension du Mont-Blanc, prévoyez des barres énergétiques en supplément.

## CHAUSSURES :

.une paire de chaussures d'alpinisme, à semelles Vibram, et compatibles avec les crampons.

Nous vous conseillons de tester vos chaussures avant votre stage , et de penser à protéger efficacement les zones de frottement dès le jour du départ avec de l'Élastoplaste.

facultatif: une paire de bâtons de ski télescopiques, facilitant la marche sur glacier non technique, ou sur sentier.

**Proscrire totalement les chaussures de trek ou de grande randonnée, inadaptées et dangereuses par temps froid en altitude.**

