

OBJECTIF MONT BLANC

Vous avez déjà mis des crampons pour marcher sur un glacier, vous savez vous encorder et vous servir d'un piolet, et vous avez une forme physique à toute épreuve : alors ce stage est pour vous !

Ce stage a été conçu pour vous permettre d'atteindre le sommet en incluant trois jours de préparation technique et physique. Cette préparation se déroule en Italie dans le massif du Grand Paradis.

Ce séjour est construit en deux temps. Tout d'abord une préparation de 3 jours dans le massif du Grand Paradis avec l'ascension du Grand Paradis (4061m) ce qui permet de s'acclimater, et de revoir les premières bases techniques grâce aux écoles de neige et glace.

L'ascension se fait ensuite par la voie Royale. Nous montons au refuge du Goûter puis nous partons vers le sommet que nous atteignons par l'arête des Bosses. Un parcours magnifique en haute altitude dans un environnement glaciaire spectaculaire.

Ce séjour prévoit une ascension du mont Blanc en 2 jours après 3 jours de préparation. Il nécessite d'être en excellente condition physique lors de votre arrivée au séjour et d'avoir déjà les bases techniques de cramponnage. Si ce n'est pas votre cas il sera préférable, soit de faire un stage préalable, soit de choisir le séjour 'Destinations mont Blanc' qui se déroule sur 6 jours avec une ascension en 3 jours.

ITINÉRAIRE

Jour 01 Accueil et départ vers le Valsavarenche, montée au refuge Victor Emmanuel II (2732 m)

Rendez-vous à 9h à Chamonix et mise au point du matériel individuel (éventuellement location). Briefing avec votre guide. Départ grâce aux véhicules personnels vers le village de Pont dans le Valsavarenche. Nous traversons le tunnel du Mt Blanc et descendons dans le Val d'Aoste avant de remonter vers le parc national du Grand Paradis. Depuis le village de Pont (1960m), la montée au refuge Victor Emmanuel II est splendide et constitue une excellente mise en jambe sous le regard des bouquetins très nombreux dans le massif. Ce refuge est l'un des plus chaleureux des Alpes, nous y passerons deux nuits.

Dénivellation + : Environ 800 m

Altitude Max : 2732 m

Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II.

Heures de marche : 3h à 4h

Jour 02 Ascension du Grand Paradis (4061m).

Départ matinal pour l'ascension du Grand Paradis par sa voie normale, en aller-retour. C'est un des plus beaux belvédères des Alpes avec vues sur le Mont Viso, le Mont Rose, le massif du Mont Blanc, et tant d'autres sommets ! Pentences glaciaires variées, avec un final rocheux aérien pour atteindre la Vierge sommitale. La barre des 4000m est franchie ce qui constitue une excellente acclimatation pour le mont Blanc. Puis descente tranquille au refuge.

Dénivellation + : Environ 1350 m

Dénivellation - : Environ 1350 m

Altitude Max : 4061 m

Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II.

Heures de marche : 8h à 9h

Jour 03 Journée technique

Cette journée sera déterminée par le guide sur place en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne : école de glace, école de rocher, cramponnage au-dessus du refuge.

Puis descente tranquille au refuge et jusqu'au village de Pont. Retour à Chamonix et repos ! De retour au gîte, le guide vous réunira pour vous informer de la suite du programme en fonction des prévisions météo et des conditions de la montagne. Il formera également les cordées pour l'ascension du mont Blanc.

Dénivellation + : Environ 880 m

Dénivellation - : Environ 880 m

Altitude Max : 3609 m

Hébergement : Dîner et nuit en gîte.

Heures de marche : 6h à 7h

Jour 04 Montée au refuge du Goûter (3817 m).

Nous prenons le télécabine dans la vallée pour rejoindre Bellevue. De là le train à crémaillère, le Tramway du Mont Blanc, nous amènera jusqu'au Nid d'Aigle. La première étape de la journée nous amène au refuge de Tête Rousse à 3167 m. Commence ensuite l'ascension de la face ouest de l'aiguille du Goûter. Celle-ci démarre par la traversée d'un couloir très exposé aux chutes de pierres. Il est obligatoire de suivre alors scrupuleusement les consignes du guide. Nous rejoignons ensuite un éperon que nous suivons jusqu'au refuge du Goûter, à 3817 m. Quelques passages nécessitent de poser les mains, des câbles permettent de s'assurer dans les passages les plus raides. Du refuge du Goûter, la vue est exceptionnelle sur les montagnes environnantes qui semblent bien petites.

Dénivellation + : environ 1800 m

Altitude Max : 3817 m

Hébergement : Repas et nuit au refuge du Goûter.

Heures de marche : 5h à 7h.

Jour 05 Ascension du mont Blanc (4810 m).

Réveil à 2 heures, petit-déjeuner et départ rapide vers le dôme du Goûter. Nous avançons à la frontale, les pentes sont douces et il faut prendre un rythme tranquille et régulier. Avec la nuit, la notion de temps disparaît et nous atteignons bientôt le dôme du Goûter à 4304 m. Le jour arrive et nous sommes bientôt au refuge-bivouac Vallot qui n'est pas gardé et sert théoriquement d'abri aux alpinistes en difficulté. C'est souvent là que le soleil nous rejoint et avec lui une vigueur toute neuve. Le sommet se rapproche, l'arête des Bosses commence et pendant quelques heures nous serons entre ciel et terre sur une arête magnifique et parfois aérienne. Le guide vous demandera alors de veiller à ce que la corde soit bien tendue. Enfin, après une ultime bosse, l'arête s'évase et le sommet apparaît, vaste et accueillant. Bienvenue à 4810 m !

La descente s'effectue par le même itinéraire. Après une bonne pause au refuge du Goûter, la descente de l'aiguille du Goûter est très longue car le terrain nécessite beaucoup d'attention.

Dénivellation + : Environ 1000 m

Dénivellation - : Environ 2400 m

Altitude Max : 4810 m

Heures de marche : 12h

Important :

Attention ! Les statistiques de réussite sur le mont Blanc avec un guide sont d'environ 50%. La plupart des échecs sont dus à la météo. Il faut savoir qu'au-dessus de 4000 m il arrive souvent que le vent ou le mauvais temps rendent l'ascension impossible ou trop dangereuse.

Nous essayons d'anticiper au mieux ces paramètres et de prendre les meilleures décisions afin de vous aider à atteindre le sommet. Mais dans tous les cas notre priorité ira toujours à la sécurité.

Le guide de haute montagne qui vous accompagne connaît parfaitement le mont Blanc et sera le mieux à même d'évaluer la faisabilité de l'ascension. En dernier recours il prendra la décision de continuer ou non l'ascension.

En cas d'impossibilité de tenter l'ascension du mont Blanc nous organisons un programme alternatif en fonction des conditions (sommets du Valais comme le mont Rose ou le Bishorn, le Grand Paradis...). Sauf cas particulier le

principe du stage est de partager et mutualiser un engagement pour toute la durée des 5 jours, ce qui exclut toute possibilité de report ou d'annulation en cours de stage.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. en aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

DATES & PRIX

Du	Au	Prix TTC par pers.	Départ assuré
19/06/2020	23/06/2020	1665 €	OUI
26/06/2020	30/06/2020	1595 €	Complet
05/07/2020	09/07/2020	1595 €	Complet
12/07/2020	16/07/2020	1595 €	OUI
13/07/2020	17/07/2020	1795 €	Complet
17/07/2020	21/07/2020	1665 €	
03/08/2020	07/08/2020	1595 €	
31/08/2020	04/09/2020	1595 €	OUI

Code voyage : AOMB

Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du stage
- L'encadrement par des guides de haute montagne : 1 guide pour le groupe durant la préparation et 1 guide pour 2 durant l'ascension
- L'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuitée et petit-déjeuner) pendant toute la durée du séjour, du jour 1 à midi au jour 5 midi, en refuges et gîte.
- Les pique-niques du midi pendant les cinq jours du stage.
- Les remontées mécaniques nécessaires au déroulement normal du programme.
- Les cartes du tunnel pour aller au Grand Paradis

Le prix ne comprend pas

- Les déplacements assurés par les véhicules des participants.
- Le matériel technique individuel.
- L'assurance : annulation, recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (en France, Italie et Suisse), hospitalisation et rapatriement
- Les vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées et autres en-cas à votre convenance).
- Les boissons (eau, bière, coca, thé, café etc...) et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique 'le prix comprend'.

À payer sur place

- Les boissons (une bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ dans les refuges) et dépenses personnelles en refuge et dans la vallée
- Location éventuelle de matériel (baudrier, casque, crampons, piolet, bâtons télescopiques, sac à dos,

vêtements...).

Assurance

Nous pouvons vous proposer nos 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou évènement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc...
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage.

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription.

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni

- Le matériel collectif (cordes) est fourni.
- Des chaussons (cros) sont à disposition aux refuges
- Des couvertures/couettes sont aussi fournies : pas besoin d'avoir de sac de couchage.

Matériel en location

Nous pouvons vous renseigner sur le matériel suivant en location :

Option location matériel pour 5 jours; tarif :

Chaussures : 52 euros

Crampons : 47 euros

Piolet : 34 euros

Baudrier : 34 euros

Casque : 24 euros

Bâtons télescopiques : 44 euros

Pack basic (chaussures/crampons/piolet) : 130 euros

Pack Mt Blanc complet (chaussures/crampons/piolet/casque/baudrier) : 145 euros

Pantalons Gore-Tex : 61 euros

Veste Gore-Tex : 70 euros

Doudoune : 52 euros

Sac à dos : 44 euros

Lampe Frontale : 25 euros

Moufles : 44 euros

Si vous souscrivez en matériel dans votre dossier d'inscription, vous bénéficierez de 10% de réduction sur les tarifs annoncés (pensez bien à nous donner votre pointure si vous souhaitez des chaussures)

Matériel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes.

- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis (pas de location de mousqueton, il s'achète), un casque.
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement pour les descentes
- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange.
- Un couteau de poche.
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location).
- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE.
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains) pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids).
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire au gîte le mercredi soir

Équipement personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski.
- 1 passe-montagne (cagoule) bien utile en cas de froid et de vent au sommet
- 1 paire de moufles chauds et windstopper.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous-gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull techniques respirants (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse.
- Une doudoune, chaude mais pas trop épaisse
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche.
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier.
- 1 collant technique respirant.
- Chaussettes, trois paires fines et deux paires épaisses et chaudes pour les sommets.
- 1 tenue cool pour le mercredi soir au gîte
- 1 tenue de nuit pour le mercredi soir

Bagages

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40/50 litres.

Pharmacie

Votre guide disposera d'une trousse de secours de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Pansements double-peau/Compeed
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local

- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quiès
- Vitamine C

Pour chacun : ne prendre que quelques cachets en coupant les tablettes, ne pas prendre les boîtes qui pèsent lourd. Mettre le tout dans un sac zyploc (sac congélation), pas de trousse de toilette en tissu ou à coque.

Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

non

Carte d'identité

oui

Visa

non

Infos Vaccins

non

Votre rendez-vous

Rendez-vous

Le premier jour du stage à 9h à Chamonix.

Accès

Par le train :

- Terminus des trains classiques à la gare de Saint-Gervais-les-Bains le Fayet, puis changement pour le train touristique "Mont Blanc Express" Le Fayet-Vallorcine, arrêt à Chamonix "Aiguille du Midi".

Horaires et tarifs sur : www.voyages-sncf.com, ou par téléphone au 3635.

Par la route, A40 Autoroute Blanche, Cluses, Sallanches, Les Houches et Chamonix: se garer au parking du Grépon à l'entrée de Chamonix (gratuit la 1ere heure) et tout au bout du parking prendre le passage souterrain à gauche vers Chamonix centre, le magasin du lieu de rendez-vous se trouve à la sortie juste à votre gauche.

Dispersion

En fin d'après-midi le dernier jour du stage au village des Houches (nous ne pouvons donner l'heure exacte de retour car elle dépendra de la vitesse de votre cordée) : n'oubliez pas de prévoir un temps pour rendre le matériel technique au magasin. Si vous prenez le train nous vous recommandons de prendre un billet échangeable même après le départ, en cas de retour tardif de votre cordée dans la vallée. Le mieux étant de prévoir une nuit sur place le dernier soir.

Se loger avant ou après le circuit

Hôtel** Les Campanules (5km de Chamonix)
450 Route de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 40 71

Gîte Tupilak (5km de Chamonix)
1474 Montée de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 56 66

Chalet FFCAM du Tour (20km de Chamonix, là où nous dormirons 2 nuits dans la semaine :
Le Rocher Nay
74400 Le Tour-Chamonix
Tel : 04 50 54 04 16

Parking pendant le circuit

Pendant les 4 premier jours de préparation technique : parking gratuit du village du Tour (25km de Chamonix), parking gratuit du Montenvers ou parking gratuit à Pont (Italie).

Pendant les 2 jours d'ascension :

parking gratuit du télécabine de Bellevue aux Houches (9km de Chamonix).

Pour aller plus loin

Climat

Attention ! Les statistiques de réussite sur le mont Blanc avec un guide sont d'environ 50%. La plupart des échecs sont dus à la météo. Il faut savoir qu'au-dessus de 4000 m il arrive souvent que le vent ou le mauvais temps rendent l'ascension impossible ou trop dangereuse (même si d'en bas nous avons l'impression qu'il fait beau et que le temps est parfait).

Nous essayons d'anticiper au mieux ces paramètres et de prendre les meilleures décisions afin de vous aider à atteindre le sommet. Mais dans tous les cas notre priorité ira toujours à la sécurité.

Le guide de haute montagne qui vous accompagne connaît parfaitement le Mont Blanc et sera le mieux à même d'évaluer la faisabilité de l'ascension. En dernier recours il prendra la décision de continuer ou non l'ascension.

En cas d'impossibilité de tenter l'ascension du Mont Blanc nous organisons sur les stages 5 ou 6 jours un programme alternatif en fonction des conditions (Grand Paradis, Mont Rose, Bishorn ou autre suivant les stages).

Le principe du stage est de partager, mutualiser un engagement pour toute sa durée, ce qui exclut toute possibilité de report ou d'annulation en cours de stage.

Bibliographie

Topos :

Pour en savoir plus sur les itinéraires du mont Blanc et du massif, les topos-guides de référence sont ceux de François Damilano édités par JMEditions.

- Mont Blanc 4810 m, 5 voies pour le sommet
- La vallée Blanche, plus beau hors-piste du monde
- Neige, glace et mixte, le topo du massif du Mont-Blanc, tome 1
- Neige, glace et mixte, le topo du massif du Mont-Blanc, tome 2
- Cascades autour du Mont-Blanc, tome 1
- Cascades autour du Mont-Blanc, tome 2

Tous ces ouvrages peuvent être commandés en ligne à la librairie Gaïa-store
www.gaia-store.com

Cartes IGN 1:25000
- 3531 ET St Gervais
- 3630 OT Chamonix

Office de tourisme

Office de tourisme de Chamonix
85 place du triangle de l'amitié
74400 Chamonix
Tel : 04 50 53 00 24

Office de tourisme des Houches
Place de la Mairie
BP 9 74310 Les Houches
04 50 55 51 63
www.leshouches.com