

STAGE PERFECTIONNEMENT NIVEAU 1

Ce stage 'Perfectionnement Alpinisme' est à l'origine de l'image technique de Stages Expéditions. Nous avons au fil des années ciblé les points qui font défaut aux alpinistes débutants. Ce stage perfectionnement alpinisme vous permettra d'approfondir votre formation et d'acquérir un niveau d'autonomie suffisant en vous entraînant sur les plus beaux sommets du massif du Mont Blanc.

Un guide vous accompagnera toute la semaine dans le but de vous guider vers l'autonomie et vous faire découvrir les décors somptueux du massif du Mont Blanc. Un aspect plus pédagogique de l'alpinisme vous sera proposé au travers des écoles. Elles seront rarement un but en soi mais viendront en complément des courses en montagne : un moment soit durant l'ascension soit en fin de journée, voire à la descente d'un sommet pour une mise au point technique et des conseils.

ITINÉRAIRE

Jour 1 à 5 Déroulement du stage

Le programme est élaboré le premier jour du stage en fonction des niveaux et des attentes de chacun. Le guide décide du programme final en fonction des critères suivants :

- ☒- Niveau des participants, des courses déjà réalisées et celles que vous rêvez de faire.
- ☒- Notion d'acclimatation à l'altitude toujours présente.
- ☒- Programme croissant en difficulté et en engagement.
- ☒- Les conditions de la montagne et du temps détermineront également le choix des courses.

Liste indicative des courses pouvant être réalisées :

- Pointe d'Orny, aiguille de la Cabane
- Aiguille du Tour = VN, couloir de la table
- Éperon de Bayère
- Petite Aiguille Verte = Arête de la demi lune, VN
- Petits Charmoz = Traversée, éperon SW
- Aiguille de l'M = VN
- Aiguille du Moine = VN
- Aiguille du midi = arête des Cosmiques
- Pointes Lachenal = Traversée
- Tour Ronde = arête Freshfield, VN
- Aiguille Croux = voie Ottoz
- Dôme de Miage = VN en aller-retour
- Aiguille de la Persévérance = arête sud
- Le Belvédère = VN
- Aiguille des Crochues = traversée
- Via corda, Via ferrata = Les Mottets, La Curalla, Les évettes
- écoles de glace : le Tour, Argentièrre, Mer de Glace
- écoles de neige : plan de l'aiguille, Grands Montets, Aiguilles rouges, col du Midi
- école d'escalade et grandes voies, Chézerys, Duchère, La Colombière, Contreforts du Jalouvre, les Gaillands

VN = voie normale

Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique ou le niveau technique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.

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

Code voyage : ASPA1

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 et l'accueil des stagiaires
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La mise à disposition du matériel technique collectif
- L'hébergement en demi-pension en gîte et en refuge
- Les pique-niques.

Le prix ne comprend pas

- Les remontées mécaniques
- Le matériel technique individuel
- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel.
- Les déplacements dans la vallée assurés par les véhicules personnels des participants
- L'assurance/assistance : annulation, frais de recherche et secours par hélicoptère, hospitalisation et rapatriement obligatoires
- Les frais d'inscription
- Les vivres de course

À payer sur place

- Les boissons et les dépenses personnelles.

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 événement 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, mousquetons) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.

Matériel en location

Nous pouvons vous renseigner sur le matériel suivant en location sur Chamonix :

- Option location matériel pour 5 jours :

Chaussures : 52 euros

Crampons : 47 euros

Piolet : 34 euros

Baudrier : 34 euros

Casque : 34 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.
- Chaussons d'escalade.
- Un piolet, des crampons, un baudrier, un casque
- Une gourde 1 litre minimum.
- 1 drap type "sac à viande"
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Une paire de guêtres.
- Une petite trousse de toilette (strict minimum).
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).

Si vous pratiquez l'escalade n'hésitez pas à apporter votre matériel technique : descendeur, dégaines, etc...

Équipement personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier + masque de ski (utile en cas de mauvais temps).
- 1 paire de gants ou moufles chauds.

- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse.
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 collant technique respirant.
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.

Bagages

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40 litres.
- Vos affaires personnelles devant rester au gîte pourront être transportées dans un 2e sac (type sac de voyage).

Pharmacie

Votre guide aura avec lui une pharmacie collective de première urgence, il est toutefois important de prendre une petite pharmacie personnelle.

Pharmacie individuelle à prévoir avec votre médecin :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Des pansements et double peau en cas d'ampoules.
- De l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs). L'eau en bouteille coûte très cher en refuge.
- Si besoin, un somnifère léger et/ou boules Quies pour la nuit.
- Vos médicaments personnels...
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre

Liste non-exhaustive.

INFORMATIONS PRATIQUES

Passeport

non

Carte d'identité

oui

Visa

non

Infos Vaccins

non

Votre rendez-vous

Accès

Par le train: gare SNCF de Saint Gervais les Bains le Fayet puis TER Touristique Mont Blanc Express jusqu'à Chamonix. Horaires et tarifs sur: www.voyages-sncf.com

Par la route, A40 "Autoroute Blanche" jusqu'à Chamonix.

Se loger avant ou après le circuit

Hôtel Les Campanules
450 Route de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 40 71

Gîte Tupilak
1474, Montée de Coupeau
74310 Les Houches
☎Téléphone : +33 4 50 54 56 66
☎Mobile : +33 6 80 42 58 64

Pour aller plus loin

Climat

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme au mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météos et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

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 JMÉditions.

- Mont Blanc 4808 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