

## STAGE PERFECTIONNEMENT NIVEAU 2

Ce stage s'adresse à des personnes déjà initiées et désirant progresser grâce aux précieux conseils des guides Stages Expéditions. Un programme pédagogique et technique complet qui vous permettra de vous aventurer sur les plus beaux sommets du massif du Mont Blanc. L'autonomie sera le maître mot de ce stage de perfectionnement.

Les itinéraires envisagés sont plus longs et plus techniques que lors du stage de perfectionnement niveau 1. Ils exigent de la part de chacun de prendre des initiatives. Le niveau technique augmente, l'entraînement physique des participants aussi par conséquent et doit permettre l'ascension de courses d'une certaine envergure. Le programme sera mis au point avec les stagiaires en début de séjour et sera modifiable en fonction des conditions nivo-météorologiques.

### 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, les 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 :

- Les Perrons = Traversée
- Praz Torrent = Voie Parat-Seigneur
- Aiguille d'Argentière = VN, Arête de Flèche Rousse
- Aiguille du Chardonnet = Arête Forbes
- Les Courtes = Traversée
- Aiguille de Blaitière, Voie Nabot Léon
- Aiguille du Midi, Eperon des Cosmiques = voie Rébuffat
- Mont-Blanc du Tacul = Goulotte Chéré
- Pointe Adolphe Rey = Voie Salluard
- Tour Ronde = Couloir Gervasutti
- Chapelle de la Glière = Arête Sud
- Pointe de Dran, Voie Woody Wood Pecker
- La Mamule, Voie Tonneaux des Danaïdes
- Pointe du Midi, l'Année des Treize Lunes

VN = voie normale

### Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo, 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 a celui annonce, 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 a 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
10/08/2020	14/08/2020	975 €	
17/08/2020	21/08/2020	975 €	
24/08/2020	28/08/2020	975 €	

**Code voyage : ASPA2**

### 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 collectif
- L'hébergement en demi pension en gîte ou en refuge
- Les pique-niques.
- Le matériel technique collectif

### 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
- L'assurance/assistance : 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 2 formules possibles:

- Assurance Multirisques à 4,1% 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, elle 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 2,5% 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](http://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](http://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](http://www.leshouches.com)