

# PERFECTIONNEMENT SKI DE RANDO

## CHAMONIX

**Vous avez déjà un bon niveau de ski de rando et vous souhaitez découvrir la vallée de Chamonix par ses plus belles classiques : alors ce stage est fait pour vous !**

Le massif des Aiguilles Rouges pour une vue panoramique, le glacier d'Argentière pour une immersion au cœur de la haute montagne, la célèbre Vallée Blanche pour un hors-piste, et enfin une petite incursion côté suisse pour admirer la vue : voilà un programme de rêve à adopter sans tarder.

### ITINÉRAIRE

#### *Jour 01 Col des Dards*

Rendez-vous au centre-ville de Chamonix avec votre guide et l'ensemble des participants. Vérification (location si nécessaire) du matériel technique, briefing du séjour et distribution des pique-niques.

Vous partez ensuite en voiture pour le hameau des Praz à la sortie de Chamonix, afin de prendre le téléphérique de la Flégère. Depuis le sommet du téléphérique direction le lac Blanc, puis plein Ouest pour rejoindre le col des Dards à 2790m.

Cette journée sera l'occasion de se mettre en jambe et de vérifier les acquis techniques de chacun : le guide pourra effectuer durant la journée quelques écoles de révision telle la recherche avec DVA.

*Dénivellation + : Environ 1000 m*

*Dénivellation - : Environ 1000 m*

*Hébergement : Gîte en vallée de Chamonix*

*Heures de marche : 4h à 6h*

#### *Jour 02 Col du Tour Noir*

Depuis le téléphérique des Grands Montets (3295m), vous descendez par le glacier des Rognons jusqu'au glacier d'Argentière, que vous allez traverser pour accéder au glacier des Améthystes. Vous le monterez jusqu'au col du Tour Noir, grande classique sur glacier dans un cadre majestueux.

Descente directe au refuge d'Argentière (2771m) pour la nuit.

*Dénivellation + : Environ 1080 m*

*Dénivellation - : Environ 1450 m*

*Hébergement : Refuge d'Argentière*

*Heures de marche : 6h à 7h*

#### *Jour 03 Col d'Argentière (3535m)*

Depuis le refuge d'Argentière, montée soutenue du glacier du Tour Noir pour atteindre le col d'Argentière à 3535m. Descente par le glacier d'Argentière jusqu'à Logan puis à Argentière où nous retrouvons les voitures.

*Dénivellation + : Environ 850 m*

*Dénivellation - : environ 2400 m*

*Hébergement : Gîte en vallée de Chamonix*

Heures de marche : 7h à 8h

## Jour 04 Col du Tacul (3337m)

Grande journée d'altitude : très tôt le matin nous prenons le téléphérique de l'Aiguille du Midi pour atteindre les 3842m, la vue est magique et le Mont Blanc semble à portée de main. Mais aujourd'hui nous partons sur le plus long hors-piste du massif : la Vallée Blanche ! Nous irons jusqu'au niveau de la 'Salle à Manger' vers 2400m, puis nous remonterons le glacier crevassé des Périades, et nous nous orienterons sur la gauche dans une belle combe menant au col du Tacul (pente raide sur 200m). Descente par le même itinéraire jusqu'au glacier du Tacul et nous finirons la Vallée Blanche jusqu'à Chamonix (ou au Montenvers si le chemin n'est plus praticable).

Dénivellation + : environ 920 m

Dénivellation - : environ 2800 m

Altitude Max : 3337 m

Hébergement : Gîte en vallée de Chamonix

Heures de marche : 7h à 8h

## Jour 05 Sommet de Bel Oiseau (2643m)

Depuis le village suisse de Finhaut (trois quart d'heure de route depuis Chamonix), nous montons du vallon de Fenestral jusqu'au col de Bel Oiseau (2553m). A partir de là nous suivons l'arête Nord jusqu'au sommet principal : superbe belvédère sur le massif du Mont Blanc ainsi que les Aiguilles Rouges. Descente par le même vallon, très souvent en bonne poudreuse.

Dénivellation + : environ 1400 m

Dénivellation - : environ 1400 m

Altitude Max : 2643 m

Heures de marche : 6h à 7h

## Important :

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique 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 : SRCHAMPERF

## 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 séjour et l'accueil des stagiaires par le guide
- L'encadrement par le guide de haute montagne
- L'hébergement en 1/2 pension en gîte dans la vallée de Chamonix
- Les piques-niques le midi
- Matériel de sécurité : DVA (piles non fournies), pelle et sonde
- Matériel technique collectif

## Le prix ne comprend pas

- Boissons et dépenses personnelles
- Vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...à votre convenance)
- Matériel de ski de randonnées + peaux de phoque + couteaux + bâtons
- Le matériel technique : crampons, piolet, baudrier, casque
- Piles pour le DVA (4 piles LR03 AAA)
- Les remontées mécaniques (comptez environ 125€), afin de permettre des changements programmes en fonction des conditions du moment
- Le transfert jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion
- Les transports dans la vallée par les véhicules des participants
- Les frais d'inscription
- Assurance/assistance
- Tout ce qui n'est pas dans &quot;le prix comprend&quot;

## À payer sur place

- Boissons et dépenses personnelles
- Matériel de ski de randonnées + peaux de phoque + couteaux + bâtons
- Les remontées mécaniques (comptez environ 125€), afin de permettre des changements programmes en fonction des conditions du moment

## 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 &quot;annulation&quot; 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.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.
- Couvertures et couettes sont fournies en refuge : pensez à prévoir le drap-sac pour des questions d'hygiène.
- Le matériel de sécurité individuel (DVA piles non fournies, pelle, sonde) : merci de signaler à l'agence si vous possédez le vôtre.

### Matériel en location

Nous vous renseignons sur la location du matériel technique sur Chamonix :

- Option location matériel pour 5 jours tarif :
- Ski de rando + bâtons : 200 euros

Chaussures de rando : 75 euros  
Pack ski + chaussures + bâtons : 275 euros  
Crampons : 47 euros  
Piolet : 34 euros  
Baudrier : 34 euros  
Casque : 34 euros  
Pantalon 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

SKIS :

- 1 paire de skis de randonnées légers avec leurs fixations adaptées ainsi qu'un frein ou des lanières de sécurité, et fartés.
- 1 paire de chaussures de ski de randonnée à semelles VIBRAM
- 1 paire de peaux de phoques autocollantes adaptées aux skis
- Couteaux adaptés aux fixations
- Bâtons télescopiques ou non à rondelles larges

AUTRES :

- Matériels de sécurité : DVA, pelle, sonde
- Crampons, piolet, baudrier, casque, mousquetons
- Couverture de survie
- Couteau de poche
- Thermos et gourde

LE TOUT DOIT ETRE EN PARFAIT ETAT AU PREMIER JOUR DU STAGE.

## Équipement personnel

TETE :

- Bonnet windstopper
- Chapeau ou casquette
- Foulard et/ou tour du cou buff
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial
- Lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

HAUT DU CORPS :

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type « Carline » (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse
- 1 veste ou gilet en duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de gants (polaire ou laine) windstopper
- 1 paire de sous-gants

BAS DU CORPS :

- 1 collant technique respirant type « Carline »
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

## AUTRES:

- 1 drap type « sac à viande » pour les refuges/gîtes
- 1 petite trousse de toilette avec 1 serviette de toilette séchage rapide
- Biafine
- Papier hygiénique + briquet
- 1 ou 2 sacs plastiques de 100L et un sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent et votre contrat d'assurance/assistance avec tous les numéros de téléphone d'urgence

## Bagages

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

## Pharmacie

Votre guide disposera d'une pharmacie de première urgence.

Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle:

- médicaments personnels
  - anti-douleur (paracétamol de préférence)
  - double-peau
  - élastoplast
  - pansements
  - désinfectant local
  - anti-inflammatoire
  - antispasmodique
  - anti-diarrhéique
  - anti-vomitif
  - antiseptique intestinal
  - collyre
  - somnifère léger
  - boules Quies
- Liste non-exhaustive

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Passeport

non

### Carte d'identité

oui

### Visa

non

### Infos Vaccins

non

## Pour aller plus loin

## Bibliographie

Carte IGN 1/25 000e: 36300T Chamonix Mont Blanc

## Office de tourisme

Office de tourisme de Chamonix

85 place du triangle de l'amitié

74400 Chamonix

Tel : 04 50 53 00 24

E-mail : [info@chamonix.com](mailto:info@chamonix.com)

Internet : [Chamonix.com](http://Chamonix.com)