ASCENSION MONT BLANC PAR LA VOIE ITALIENNE EN 3 JOURS

Itinéraire bien moins fréquenté, l'ascension du Mont Blanc par le versant italien est une superbe course, longue et variée, dans une ambiance exceptionnelle. Plus difficile techniquement que l'ascension coté français, cette ascension par "la Voie du Pape" est réservée aux personnes déjà initiées à l'alpinisme. Il est nécessaire de prévoir une bonne acclimatation (au minimum 48 heures au-dessus de 2000 mètres d'altitude) et il faut bien sûr être en très bonne condition physique. En effet, bien que cotée PD+, cette course vous demandera un effort très long et régulier en haute altitude et un entraînement préparatoire intense est essentiel à la réussite de ce projet.
NB : L'ascension du Mont Blanc est un projet d'envergure, avant de vous lancer, merci de bien prendre le temps de consulter l'ensemble de notre fiche technique et tout particulièrement les onglets : "Conditions spécifiques de ce stage Mont Blanc", "Avertissements Haute Montagne","Condition Physique et Expérience" et "Matériel à prévoir".
« Dates sur demande de début juin à mi juillet »

- Niveau : Niveau Expert
- Massif : Mont Blanc
- 3 jours
- 1 personnes (Confirmé à partir de 1 inscrits)
-

Tarifs : 2610,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LES HOUCHES - VAL VENY - REFUGE DE GONELLA

Le guide vous accueille. Nous vérifions les sacs ensemble et récupérons le matériel loué (si il y a lieu). Vous devez arriver en tenue d'alpinisme avec votre sac prêt.

Transfert par le tunnel du mont blanc pour le val Veny jusqu'au départ du sentier qui nous mènera au refuge. Nous remonterons le vaste glacier du Miage sur quelques kilomètres. Belle ambiance haute montagne, puis une barre rocheuse équipée de câbles nous conduit 'au refuge restauré il y a peu. Repos bien mérité et vue imprenable depuis ce donjon perché sur une arête rocheuse.

Repas et nuit au refuge Gonella 3072m.
Dénivelé : +1000 m. Temps : environ 5 heures.

JOUR 2 : REFUGE DE GONELLA - SOMMET DU MONT BLANC - REFUGE DE GONELLA

Le grand jour commence vers minuit. Doucement mais sûrement vous enchaînerez les 1800 mètres qui vous séparent du sommet. L'itinéraire de la voie normale italienne est coté PD+. Il remonte le long du glacier du

Dôme. Par un cheminement aérien sur les Aiguilles grises nous gagnerons le Dôme du Goûter. Puis nous rejoindrons l'itinéraire de la voie normale par l'arête des Bosses pour ensuite atteindre le toit des Alpes 4810m. Du sommet, l'arc alpin déroule son échine dentelée fantastique, c'est le moment de profiter d'un instant de plénitude bien mérité. Nous redescendons ensuite prudemment jusqu'au refuge de Gonella où nous passerons la nuit.

Repas et nuit au refuge de Gonella.
Dénivelés : + 1800m / -1800m.

JOUR 3 : REFUGE DE GONELLA - VAL VENY - LES HOUCHES

Petit déjeuner à 7 h puis descente dans la matinée jusqu'en vallée à Val Veny.

Retour aux Houches, restitution du matériel et séparation.

Plusieurs paramètres conditionnent l'heure de votre retour en vallée. De manière générale, les retours d'ascension s'échelonnent entre 13h et 15h.

Dénivelé : - 1000m.

CONDITIONS SPÉCIFIQUES DE L'ASCENSION DU MONT BLANC

Le programme du stage est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants. En cas de bulletins météorologiques ne permettant pas d'envisager l'ascension du Mont-Blanc, le guide vous proposera un sommet de remplacement dans un massif où la météo se révèlerait plus favorable (ex : Massif du Grand Paradis : Le Grand Paradis 4061m ou le Massif du Mont Rose : 4272 m).

Nous attirons donc votre attention sur le fait qu'en vous inscrivant à cette ascension, vous vous engagez à participer à une tentative d'ascension du mont-blanc mais vous vous engagez également à accepter toute modification de programme (rendue nécessaire par les conditions du moment) pendant ou avant le départ.

Nombre de participants

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 personnes, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos **conditions de vente**

Matériel à prévoir

Equipement personnel

La pratique de la haute montagne impose d'être équipé pour faire face à toutes les conditions de temps et d'environnement qui peuvent se révéler très changeantes très rapidement. Un équipement adapté est gage de sécurité et représente une part essentielle de la réussite et du confort de votre ascension/séjour.

Vous n’utiliserez pas forcément tous les éléments de cette liste qui peut sembler impressionnante durant votre ascension/séjour, mais il vous faut néanmoins les avoir dans votre sac.

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. **Sachez que nous proposons une partie des ces équipements à la location, ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l’onglet "Tarif des options". Attention, le kit alpinisme que nous proposons à la location ne comprend que le matériel technique individuel (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque), les textiles (veste gore tex, polaire soft shell, surpantalon en goretex) n’en font pas partie.**

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu’avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). **Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez**, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

Important, si vous êtes équipés de votre matériel personnel : la législation à l’égard des E.P.I. (équipements de protection individuelle, il s’agit ici du casque, du baudrier, et des lunettes de soleil) limite l’utilisation du matériel dans le temps. Ils peuvent être utilisés pendant 5 ans à partir de la date d’achat pour les casques , 10 ans pour les baudriers. Au delà de cette date, votre équipement est considéré comme n’étant plus aux normes. Vous pouvez trouver toutes les infos concernant les E.P.I. ici > www.inrs.fr

VETEMENT ET TEXTILE

La tête

En haute altitude, la neige réfléchit les UV et les rayons du soleil ne sont pas aussi bien filtrés par l’atmosphère ; même un ciel nuageux laisse passer 90% des UV, il est donc indispensable de se protéger contre les dangers du soleil.

- une casquette pour la marche d’approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l’on peut porter sous le casque)
- un masque de ski (selon météo)
- un bonnet qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)

Le corps

Le principe, lors d’un effort prolongé en altitude, est de pouvoir superposer différents vêtements en fonction de l’intensité de l’ effort et des conditions atmosphériques (température, vent, chute de neige, pluie), afin de rester le plus possible au sec.

NB : les vêtements de ski ne sont pas adaptés car souvent trop chauds, trop lourds et peu respirants.

Le haut

- Première couche : un sous-vêtement technique (en matière respirante et qui sèche vite type mérinos, fibre de bois..., coton à éviter) manches longues (pour vous protéger des UV et par sécurité en cas de chute).
- Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère*. L’idéal est qu’elle soit coupe-vent et respirante. A mettre dès que la température fraîchit, en général quand vous arrivez sur le glacier.
- Troisième couche : une doudoune chaude et compressible (synthétique ou duvet, protection -10°C). Elle vous tiendra au chaud lors d’un arrêt prolongé sur l’itinéraire, au sommet le temps de faire les photos, sur la terrasse du refuge, et parfois même en marchant en cas de grand froid.
- Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex* protégeant contre la pluie et la neige. C’est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d’intempéries. Elle doit être légère et respirante.

Le bas

- un collant fin en polaire ou coton, idéalement ¾ pour ne pas faire de sur-épaisseur avec les chaussettes.

Il vous servira en cas de grand froid, vous le mettrez si besoin au refuge au départ de l'ascension. Il pourra aussi vous servir de vêtement de nuit.

- un pantalon d'alpinisme : un pantalon d'alpinisme est déperlant, coupe vent, respirant et résistant. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger (à condition d'avoir un surpantalon en gore tex à mettre par dessus). **NB : les pantalons d'alpinisme n'existent pas à la location.**
- un sur-pantalon* en GoreTex ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures.

Les mains

- une paire de gants fins en polaire, softshell ou cuir pour les montées au refuge
- une paire de gants plus épais type gants de ski
- une paire de MOUFLES TRÈS CHAUDES (si vos gants de ski ne sont pas assez chaud), que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez au sommet et pour la descente.

Les pieds

- des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme : elles sont hautes car doivent monter au dessus du niveau de la chaussure pour éviter les échauffements, chaudes et bien ajustées, une paire suffit pour une course en montagne de 48 heures. Vous pouvez prendre également une paire de mini-chaussettes très légères à mettre au refuge le soir pendant que votre paire de chaussettes techniques sèchera.
- des guêtres* qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec (souvent utile en début de saison) ; elles évitent aussi de s'accrocher les pointes des crampons dans le bas des pantalons.

NB : tous les refuges sont équipés de crocs, vous n'avez donc pas besoin de prendre de chaussures supplémentaires.

Conseil de guide pour les montées en refuge : de manière générale, l'accès au refuge se faisant sur sentier, vous pouvez prévoir d'y monter et d'en descendre en baskets de trail (semelles avec crampons) afin de préserver vos pieds des échauffements que peut causer la rigidité des chaussures d'alpinisme (il vous faudra alors avoir vos chaussures d'alpinisme dans votre sac). Vous pourrez laisser vos baskets au refuge avant de partir pour l'ascension et les récupérer au retour. Conseil non valable en début de saison soit début juin quand il y à encore de la neige sur les sentiers d'accès au refuge.
Cela vous rajoute du poids mais peut s'avérer très appréciable pour ceux qui ont les pieds sensibles, à chacun de choisir...

MATÉRIEL TECHNIQUE

- des chaussures de haute montagne rigides et cramponnables* : elles se distinguent des chaussures de randonnée par leur rigidité qui vous permettra de cramponner sur la glace en assurant un bon maintien de la cheville et des crampons (débords avant et arrière + semelles rigides et tige haute). Elles doivent aussi être étanches et proposer une excellente protection contre le froid.
- une paire de crampons* **avec anti-botte** en bon état et affûtés, adaptés à vos chaussures,
- un piolet d'alpinisme* léger et long, adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps.
- un casque* agréé pour l'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)
- un baudrier d'alpinisme* (10 ans max depuis la date d'achat)
- une paire de bâtons de marche télescopiques* recommandé, 1 bâton au minimum ; ils vous aideront à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente.
- Un sac à dos montagne* d'environ 35 litres (40 litres max) avec porte-piolets et sangle ventrale. Le sac rempli ne doit pas excéder 10 kg, matériel technique compris (crampons, baudrier casque). Rappelez-vous que le poids est l'ennemi de l'alpiniste. Une fois votre sac rempli, il doit vous rester une petite place pour le pique-nique !
- Une paire de lunettes de soleil protection classe 4 est vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles. Elles vous seront utiles lors d'un séjour au ski également.

MATÉRIEL DIVERS

- une lampe frontale avec des piles chargées !!
- crème solaire « écran total » (indice 50 recommandé) pour le visage et les lèvres ; pensez à prendre le format le plus petit possible (pas de gros tube)
- l'eau : prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 litres d'eau, l'idéal étant une bouteille plastique d'un litre plus d'autres plus petites (environ 25 cl) pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps. Les poches à eau avec pipette ne sont pas adaptées en haute altitude pour cause de gel !! Vous pouvez l'utiliser mais uniquement pour la montée en refuge.
- vivres de course (barres céréales, fruits secs...selon vos habitudes),
- petit thermos 500ML max (non obligatoire, à voir en fonction de vos habitudes, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin. Prévoir quelques comprimés de paracétamol car il n'est pas rare de souffrir de maux de tête lorsque l'on est en altitude.
- micro trousse de toilette : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice...) et, très important, des boules Quies pour de bonnes nuits en refuge.
- un drap de sac (sac à viande) : obligatoire pour les nuits en refuge. Les refuges sont tous équipés d'oreillers et de couettes mais ceux-ci ne sont évidemment pas lavés après chaque passage.
- un sac poubelle pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie ou un sursac étanche.
- documents toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale européenne dans le cas ou vous allez en Italie ou en Suisse.
- un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire)

Prévoyez également un deuxième sac (type sac de voyage souple) dans lequel vous pourrez laisser vos affaires inutiles pour les nuits en refuge et que vous laisserez en vallée dans votre voiture.

Avertissements Haute Montagne

Conditions météorologiques

L'ascension du Mont-Blanc est un itinéraire de haute montagne demandant des compétences propre à l'alpinisme. L'itinéraire peut être vertigineux et exposé aux risques naturels : chutes de pierres, crevasses, avalanches.
Au-dessus de 4000 mètres les conditions météorologiques peuvent être extrêmes : le vent, la neige ou le froid peuvent rendre l'ascension impossible car trop dangereuse. Nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions 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 suivant les données du bulletin météo deux jours avant, nous organisons un programme alternatif en fonction des conditions.
Le principe du stage étant de partager un engagement pour la durée des 3 jours, ceci exclut toute possibilité de report ou d'annulation avant ou en cours de stage sans une retenue financière.

Changements de programme et de norme d'encadrement

La pratique de l'alpinisme est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours haute montagne avant ou pendant sa réalisation pour diverses raisons :

- si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique ou d'un refuge,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ sans que vous puissiez le refuser.

Par ailleurs, les conditions de la montagne évoluent au cours de l'été et peuvent parfois modifier les normes d'encadrement pour chaque ascension. Les normes d'encadrement définissent le nombre de personnes que le guide de haute montagne peut encadrer pour chaque course ; elles sont définies en fonction des capacités d'assurage qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de saison.
Ces modifications peuvent avoir des répercutions sur le prix du séjour ou sur le programme envisagé. Votre inscription à un de nos séjours ou ascensions, sous-entend votre acceptation de ces éventuelles modifications.

Statistiques

Afin que vous soyez le mieux informé avant votre inscription, sachez que chaque année sur nos stages Ascension du Mont Blanc, environ :

- 70% des participants réussissent l'ascension ! tiercé gagnant et des étoiles plein les yeux
- 20% des ascensions sont rendues impossibles à cause des conditions météo (météo annoncée très perturbée dès le deuxième jour laissant la possibilité de faire une autre ascension comme le Grand Paradis, mais aussi parfois des conditions changeantes une fois l'ascension commencée et l'obligation de devoir faire demi-tour parfois même à quelques centaines de mètres du sommet à cause principalement du vent)
- 10% des participants doivent renoncer faute d'entrainement ou d'expérience suffisante parfois également par trop d'appréhension une fois sur place

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM.** Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

C'est pourquoi il est toujours utile, avant tout séjour et dans la mesure du possible, de réaliser des randonnées en montagne ou moyenne montagne, notamment pour ceux qui vivent au niveau de la mer.

Condition physique et Expérience

Niveau et expérience requis

Avant de vous inscrire sur ce stage, vous devez faire le point sur :

- **votre aisance physique et vos compétences techniques** : **pour participer à ce séjour, vous devez connaître le matériel technique d'alpinisme et maîtriser la marche encordé, le cramponnage et être capable d'évoluer avec aisance sur tout terrain (neige/glace/rocher) à un rythme soutenu**
- **votre vitesse d'évolution en montagne et votre endurance** : **pour participer à ce séjour, vous devez être capable de marcher à 400 mètres/heure en moyenne montagne et de produire un effort long et intense en altitude (jusqu'à 14 heures le jour de l'ascension). Plus précisément,**

vous devez être capable "d'encaisser" 2400 mètres de dénivelé (1200m positif et négatif) en altitude (entre 2000 et 3500m) sur 48 heures avec aisance, c'est-à-dire en ayant le pied aussi sûr à la descente qu'à la montée.

Vous souhaitez conquérir le toit de l'Europe, mais attention, cette ascension est très exigeante physiquement. Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement de la haute montagne seront mises à rude épreuve. **Il vous faudra supporter un effort de longue durée en altitude en montée sans négliger la redescente pendant laquelle les jambes se raidissent et qui peut être traumatisante pour des muscles et des articulations mal préparés.**

L'Ascension du Mont Blanc ne peut se tenter sans avoir déjà une expérience de la haute montagne et de l'alpinisme. C'est un projet au long court, qu'il faut aborder par étape, pour votre sécurité et votre réussite, car attention, être « sportif » (notion toute relative) ne suffit pas !

Suivant votre profil et votre expérience, nous vous conseillerons sur les étapes à suivre et les compétences à valider afin de mettre toutes les chances de votre côté pour concrétiser votre projet.

Préparation et Entrainement

Il s'agit d'adapter votre préparation et votre entrainement en fonction de votre condition physique et de votre expérience en montagne.
En terme de **condition physique, le pré-requis est de pratiquer un sport d'endurance de manière régulière et intensive.** Les sports d'endurance sont des activités qui maintiennent un effort dans la durée. Exemple : course à pieds 3 fois par semaine, à raison de séances d'au moins 1h30 à 2h (soit au moins 15 kilomètres). Le VTT , le trail, avec dénivelé positif, peuvent constituer une activité d'endurance à condition que les séances durent suffisamment longtemps, mais ne peuvent seuls, suffirent à vous préparer.
La pratique de l'escalade, la cascade de glace peuvent vous apporter une aisance dans l'appréhension technique de l'alpinisme.
Le meilleur entrainement reste **la randonnée en montagne** : en effectuant des randonnées de difficultés croissantes, en augmentant progressivement le dénivelé (et le poids du sac !).

Si vous n'avez jamais pratiqué l'alpinisme, ni la randonnée en montagne, il est nécessaire d'envisager votre préparation en plusieurs étapes.
Sachez que nous proposons plusieurs séjours vous permettant de vous tester et/ou d'acquérir les compétences requises de manière progressive :

- **Pour apprendre les techniques de cramponnage (école de glace) et faire une première course d'alpinisme avec nuit en refuge** :
  > 2 JOURS D'INITIATION ET D'APPRENTISSAGE DE L'ALPINISME POUR PRÉPARER L'ASCENSION DU MONT BLANC
  ou bien :
  > STAGE D'INITIATION A L'ALPINISME : ASCENSION DE LA ROCHE FAURIO 3730M EN 3 JOURS
- **Pour valider votre capacité à enchaîner un gros dénivelé sur 48 heures à un rythme adéquat pour atteindre un sommet au-delà de 3500m** :
  > ASCENSION ROCHE FAURIO, 3730m EN 2 JOURS
  ou bien
  > TEST CONDITION PHYSIQUE ET INITIATION À L'ALPINISME : OBJECTIF MONT BLANC

Âge minimum pour participer à ce stage

Pour toutes les raisons détaillées ci-dessus, nous n'acceptons pas d'inscription de mineur sur ces stages à moins qu'ils ne soient inscrits avec un parent (qui participe également au stage). Dans ce cas ils doivent être âgés d'au moins 17 ans.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif**

d'Alpinisme ou Aspirant Guide* de haute montagne de l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé, d'une radio VHF reliée au standard des secours ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle, vous couvrant en cas de dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire à l'un des contrats que nous proposons.

- L'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

Hébergement

Les deux soirs nous serons au balcon du petit **refuge Italien de Gonella** entièrement rénové situé à 3 072 mètres d'altitude, à la base des Aiguilles grises, et au-dessus du glacier du Dôme.
Il n'y a pas d'eau disponible au refuge. Eau en bouteille comprise dans le prix du séjour (1,5l/personne + 1,5l/3 personnes pendant le repas).

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilités au moment des réservations.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés par les participants avec leur véhicule personnel. Les frais du passage du tunnel seront pris en charge par ROC ÉCRINS.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 100 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

A titre de comparaison :

- Paris - Les Houches

– En voiture : 170 kg CO2

– en train : 1,4 KgCo2

- Lyon - Les Houches

– En voiture : 64 kg CO2
– en train : 3,3 kg Co2

- Marseille - Les Houches

– En voiture : 130 kgCO2
– en train : 1,1 kgCo2

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:45

avec le guide le premier jour aux **Houches** (74310, Haute Savoie).

Accès

En train,

- Liaison TGV Paris-Bellegarde et TGV Marseille-Lyon, TER en correspondance jusqu'aux Houches
- la ligne SNCF dessert tous les villages de St Gervais-les-bains-le Fayet à Martigny (Suisse) en passant par Servoz, Les Houches, Chamonix, Argentière et Vallorcine.

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis l'Italie, Autoroute A5 jusqu'à AOSTE, suivre direction Courmayer. Entrer en France par le tunnel du Mont Blanc jusqu'aux Houches
- En venant du Sud, Autoroute A7 jusqu'à Valence, prendre l' A49 jusqu'à Voreppe, suivre direction Chambery et Genève pour rejoindre l'Autoroute Blanche jusqu'aux Houches.
- Depuis le Nord, Autoroute A6 puis A40 jusqu'à Macon, Autoroute Blanche puis N205 direction Les Houches.

Prix

Prix par personne : 2610,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas, nuitées.
- L'hébergement (et la réservation des hébergements) **en refuges de haute montagne**, **en pension complète du premier soir au dernier jour à midi**
- **L'eau minérale au refuge de Gonella** (1,5L par personne + 1,5l pour 3 repas)
- **Passage du tunnel** du Mont Blanc

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel technique individuel (chaussures d'alpinismes, crampons, baudrier,

piolet, casque)
- **Les assurances responsabilité civile, rapatriement** et annulation
- **L' acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Les frais de transport des Houches en Italie (covoiturage)

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaine.
La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre, partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature.
Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

UN **ENVIRONNEMENT FRAGILE**, pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !

EN MONTAGNE, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif.
L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.

EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet.
N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.

Au moment du **DÉBRIEFFING** de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et, si le coeur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.