STAGE ASCENSION DU MONT BLANC EN PETIT GROUPE 2023

Du 27/05/23 au 31/05/23

Parvenir au sommet du Mont Blanc, sommet mythique de l'Europe, est une sensation unique et indescriptible. Un mélange d'intense satisfaction, de joie, de soulagement... L'itinéraire de la voie normale de l'ascension du Mont Blanc est coté PD (Peu Difficile), mais ne vous méprenez pas, il vous faudra être capable de puiser dans vos réserves et d'aller au bout de vous-mêmes pour atteindre ce sommet si convoité ! Les guides de haute montagne vous le diront : « c'est, dur ! Même pour nous qui passons notre été à crapahuter en montagne, cette ascension représente à chaque fois une épreuve physique soutenue et très intense ».
Si vous êtes prêt(e)s à relever le défi, nous vous proposons ce stage de 5 jours, une formule qui a fait ses preuves avec :
• 2 jours d'acclimatation pendant lesquels nous réviserons les techniques de progression et de sécurité en neige et glace et ferons l'ascension d'un sommet qui vous confrontera aux mêmes difficultés techniques que lors de l'ascension du Mont Blanc
• 3 jours consacrés au Mont Blanc, ce qui nous laisse 2 possibilités pour effectuer l'ascension du sommet
Nous limitons ce stage à 4 participants afin de vous permettre d'effectuer l'ascension de l'Aiguille du Tour lors des 2 jours d'acclimatation et de bénéficier d'un encadrement plus personnalisé de la part du guide.
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".

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Mont Blanc
- 5 jours
- 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : 2165,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LES HOUCHES – REFUGE ALBERT 1ER – ÉCOLE DE GLACE

Le guide vous accueille à l'hôtel autour d'un café offert. 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 jusqu'au village du Tour (20 minutes environ) puis départ pour le refuge Albert 1er en empruntant la télécabine puis le télésiège de Charamillon-Balme. Nous marcherons environ 2h30 pour atteindre le refuge situé sur la rive droite du glacier du Tour à 2702 mètres d'altitude.

L'après-midi nous évoluerons crampons aux pieds sur le glacier pour revoir les bases de l'évolution sur la neige et la glace. Nous reverrons l'utilisation du piolet et les techniques d'encordement essentielles pour aborder la

suite du stage en sécurité.
Repas et nuit au refuge Albert 1er.

Dénivelé : + 500 m. Temps : environ 2h30. Ecole de rocher et /ou de neige 2h30 environ.

NB : avant le 18 Juin et après le 18 septembre (dates approximatives), le tramway du Mont Blanc étant fermé, l'ascension sera possible mais le dénivelé sera augmenté de 580m pour atteindre le refuge de Tête Rousse soit au total 1367m le troisième jour. La télécabine ainsi que le télésiège de Charamilon-Balme sont également fermés en début de saison (ouverture aux alentours du 8 Juin) soit un dénivelé augmenté de 700m le premier jour. Attention, ces dates sont approximatives, les dates officielles ne sont communiquées par la Compagnie du Mont Blanc qu'en début de saison.

JOUR 2 : REFUGE ALBERT 1ER – SOMMET DE L'AIGUILLE DU TOUR – LES HOUCHES

Après un petit déjeuner consistant, départ dans la nuit pour le sommet de l'Aiguille du tour, 3529 m. Nous traverserons, encordés, le glacier du Tour pour gagner le col supérieur. Puis, après avoir longé l'immense plateau du Trient, nous évoluerons pour atteindre le sommet sur un versant rocheux peu difficile, idéal pour vous familiariser avec le coté aérien de l'alpinisme. Cet itinéraire fabuleux au cœur de la chaîne du Mont-Blanc vous permettra de perfectionner vos techniques d'évolution en neige et rocher. Vous retrouverez ce type de terrain lors de la montée au refuge du Goûter. Nous redescendrons ensuite jusqu'au refuge pour prendre un repas chaud. Descente tranquille en vallée en milieu d'après-midi en reprenant le télésiège ainsi que le télécabine.
Repas et nuit à l'hôtel en vallée.

Dénivelés : + 820m et - 1320m.
Temps aller- retour : refuge-sommet : environ 5 à 6 heures.

NB : Le soir le guide vous fera part du bulletin météorologique qui conditionnera la possibilité d'envisager l'ascension du Mont-blanc.

JOUR 3 : MONTÉE AU REFUGE DE TÊTE ROUSSE

Vous ferez connaissance avec le guide renfort qui guidera un cordée de deux personne. Après avoir soigneusement fait votre sac avec l'aide de votre guide, nous prendrons le téléphérique des Houches en milieu de matinée. Nous monterons ensuite à bord du tramway du Mont-Blanc qui nous propulsera jusqu'au nid d'aigle à 2372m d'altitude. L'ascension du Mont-Blanc commence alors…. Sur un bon sentier parmi les bouquetins et les marmottes, nous monterons doucement vers le refuge de Tête Rousse. Nous prendrons le pique-nique en cours de route. Depuis le refuge vous pourrez détailler l'itinéraire qui donne accès au refuge du Goûter. Nous composerons alors les cordées pour l'ascension du lendemain.
Repas et nuit au refuge de Tête Rousse 3167m.

Dénivelé : + 800 m . Temps : environ 3 heures.

JOUR 4 : ASCENSION DU MONT-BLANC OU MONTÉE AU REFUGE DU GOÛTER

Durant cette journée, deux options s'offrent à nous :

- La première est de faire l'ascension du Mont-Blanc dans la journée si deux conditions sont réunies : votre condition physique vous le permet et les conditions météo restent stables dans la journée. Cette option permet d'atteindre le sommet en décalé par rapport aux autres cordées donc de s'y retrouver presque seuls. Elle permet aussi de traverser le couloir du Goûter à une heure où le regel nocturne limite les risques de chute de pierre. Nous éviterons aussi de croiser d'autres cordées sur l'arête du Goûter. Et enfin, nous évoluerons de jour du refuge du Gouter jusqu'au sommet, ainsi les températures plus douces

rendent l'ascension plus agréable en limitant les risques de gelures.

- La seconde option est de faire l'ascension en 2 jours et de prendre notre temps pour monter doucement les 500 mètres qui nous séparent du refuge du Goûter. L'avantage est alors de vous préserver physiquement afin de mettre toute les chances de votre coté pour le lendemain. Au delà du refuge de Tête Rousse, encordés, casqués et crampons au pieds, nous traverserons rapidement le couloir du Goûter. Nous remonterons ensuite l'arête du Goûter parfois en neige et rocher jusqu'au refuge, 3817m où nous passerons la nuit.

JOUR 5 : ASCENSION DU MONT-BLANC / DESCENTE EN VALLÉE

- Si option 1 : descente dans la matinée jusqu'en vallée.
- Dans le cas de l'option 2, la journée commence en pleine nuit à 3h !! Doucement mais sûrement vous enchaînerez le Dôme du Goûter, puis le col du Dôme jusqu'au refuge-bivouac Vallot à 4362m. Après une pause à l'abri du vent et du froid, nous partirons vers l'arête des Bosses pour atteindre les 4810 mètres du Mont-Blanc. Du sommet, l'arc alpin déroule son échine dentelée fantastique. Descente prudente jusqu'au refuge du Goûter où nous reprendrons des forces pour repartir sereinement en vallée. Repas chaud au refuge de Tête Rousse ou bien dans un restaurant au Houches.
  Restitution du matériel, récupération de vos affaires si vous en avez laissé à l'hôtel, puis séparation aux Houches.
  Plusieurs paramètres conditionnent l'heure de votre retour en vallée. De manière générale, les fins de stage s'échelonnent entre 13h et 17h.
  NB : Nous vous proposons à la vente un tee- shirt unique "Summitter Mont Blanc" original Roc Ecrins.

Dénivelés : - 1450m. (Option 1) ; + 1000m. / -2570m. (Option 2)

CONDITIONS SPÉCIFIQUES DE CE STAGE 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, ou d'importantes chutes de pierres dans le couloir du Goûter, 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 (exemple : 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 ce séjour, vous vous engagez à participer à un stage d'alpinisme de 5 jours dont le but est la 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 stage.

Nombre de participants

4 participants minimum/maximum.
Compte-tenu de la course de préparation envisagée (l'aiguille du tour) reflétant les difficultés que vous trouverez sur la voie normale du Mont Blanc, nous limitons à 4 participants nos stages car ce sont les normes d'encadrement pour cette ascension. Un guide renfort vous rejoindra ensuite pour les 3 jours de l'ascension du mont blanc permettant de constituer 2 cordées de 2 alpinistes pour un guide.

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants, 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 et 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 la fiche d'inscription**.
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. 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

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 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.
- 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)
- 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 (indispensable en cas de rafales de vent ou de chutes de neige)
- un bonnet qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- un casque* agréé pour l'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)
- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)
- une lampe frontale avec des piles chargées !!

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 mérinos, fibre de bois..., mais pas de coton) 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.
- un baudrier d'alpinisme* (5 ans max depuis la date d'achat)

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. 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 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). Elles offrent aussi une bonne étanchéité dans la neige ainsi qu'une excellente protection contre le froid.
- 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.
- une paire de crampons* avec anti-botte en bon état 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.
- des guêtres* qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec ; 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 courses de 48 heures : 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.

Cela vous rajoute du poids mais peut s'avérer très appréciable pour ceux qui ont les pieds sensibles, à chacun de choisir...

Divers

- une paire de bâtons de marche télescopiques* télescopiques avec rondelles de neige (diamètre 8 cm minimum), non obligatoire mais très recommandé ; ils vous aideront à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente.
- 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 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...)
- appareil photo : privilégiez un petit format que vous pourrez glisser dans votre poche, inutile de prévoir un gros appareil qui risque d'être endommagé, de vous entraver dans vos mouvements et de se décharger rapidement à cause du froid.
- 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)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans

- 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 !

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 à l'hôtel ou dans votre voiture.

Avertissements Haute Montagne

Les 3 conditions nécessaires à la réussite de l'ascension : Météo + Forme + Expérience

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 5 jours, ceci exclut toute possibilité de report ou d'annulation avant ou en cours de stage sans une retenue financière.

Forme et expérience

Si, par ailleurs, à l'issue des deux premiers jours, le guide considère que votre condition physique et/ou votre mental ne peuvent vous permettre d'envisager l'ascension du Mont-Blanc sans compromettre votre sécurité et celle de la cordée, il vous en fera part. Vous devrez alors quitter le stage à moins qu'un autre participant soit dans le même cas que vous, vous pourrez alors composer une cordée pour un autre sommet. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou au versement d'indemnités.

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

Entrainement

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.
Afin de réaliser cette ascension dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'acquérir et de perfectionner vos capacités physiques et psychologiques.
Un entrainement régulier réalisé sur une période de 6 mois au préalable du départ est indispensable pour affronter l'effort soutenu que requiert la progression vers ce sommet mythique.
Idéalement la préparation physique peut se faire par des randonnées de difficultés progressives si vous vivez en milieu montagnard ; réaliser une sortie de **1500 mètres de dénivelé sans souffrir** vous assurera les qualités requises pour le Mont Blanc.
En milieu urbain, les conditions sont évidemment différentes, nous pouvons vous proposer un programme d'entrainement afin de pouvoir profiter au mieux de votre expédition.

Niveau et expérience requis

Une première expérience en alpinisme vous sera demandée, avec pratique de la marche avec crampons.
Si vous n'avez aucune expérience en alpinisme, nous vous proposons 2 formules de préparation de 2 jours avant votre stage afin de tester votre aptitude physique :

> 2 JOURS D'INITIATION À L'ALPINISME POUR PRÉPARER L'ASCENSION DU MONT BLANC

> WEEK-END PRÉPARATION PHYSIQUE ASCENSION DU MONT BLANC EN PROVENCE

A l'issue de cette phase test le guide confirmera (ou pas) votre inscription au stage d'ascension du Mont blanc et vous donnera des conseils si besoin pour ajuster votre préparation.

Déroulement du stage

Tout sera mis en œuvre pour vous permettre de réussir l'ascension du toit des Alpes mais **attention**, l'objectif du stage n'est pas de vous préparer physiquement, **vous devez arriver entrainé** physiquement et techniquement.
Au cours des 2 jours de préparation, le choix des courses a été fait pour vous préserver physiquement tout en vous acclimatant à l'altitude.
Durant l'école de neige et glace, le guide vous fera réviser les techniques de base de progression sur glacier : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain.

Cette première partie du stage vous permettra de :

- faire le point sur votre condition physique et vos aptitudes techniques en conditions réelles,
- revoir les techniques de cramponnage sur neige et glace, l'utilisation du piolet ainsi que les techniques d'encordement, techniques essentielles pour aborder l'ascension en sécurité et avec sérénité.
- vous familiariser avec le milieu de la haute montagne (préparation et portage du sac, le matériel et les vêtements techniques, les nuits en refuges...),
- vous acclimater à l'altitude pour éviter d'être sujet au MAM (mal Aigu des Montagnes)

et d'arriver ainsi bien préparé physiquement, techniquement mais également moralement pour profiter au mieux de cette magnifique expérience.

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. Lors de l'ascension du Mont-Blanc un guide supplémentaire viendra

constituer la deuxième cordée (1 guide pour 2 participants).

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces 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. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. **Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage**. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'Europe Assistance spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % du séjour. Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour.

Concernant **l'assurance ANNULATION** que nous proposons, nous attirons votre attention sur le fait que lors de l'instruction d'un dossier, l'assureur ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours.

À titre d'exemple, voici une partie des motifs et circonstances pour lesquels l'assurance intervient :

- maladie grave (état pathologique dûment constaté par un docteur en médecine interdisant formellement de quitter le domicile et nécessitant des soins médicaux et la cessation absolue de toute activité professionnelle)
- accident grave (événement soudain et fortuit atteignant toute personne physique, non intentionnel de la part de la victime, provenant de l'action soudaine d'une cause extérieure et lui interdisant tout déplacement par ses propres moyens)
- décès, licenciement économique, destruction des locaux professionnels ou privés...
- (livrets des garanties de nos contrats d 'assurances fourni avec nos fiches techniques et disponibles sur le site de ROC ÉCRINS)

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de l'inscription. Aucun rembourssement ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

Hébergement

Le premier soir, nous dormirons au tout nouveau **refuge Albert 1er** entièrement rénové. Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche mais de l'eau pour la toilette. Repas copieux et consistants.

A l'issue de la deuxième journée, nous dormirons dans la vallée dans un « **hôtel de standing aux Houches** ». Un lieu agréable et confortable où l'accueil est chaleureux et convivial. Hébergement en chambres spacieuses de 4 personnes, équipées de sanitaires privatifs comprenant les draps et serviettes de bain. Repas le soir et petit-déjeuners variés et équilibrés. Vous pouvez y déposer vos affaires dés le premier jour avant de partir en refuge. Parking gratuit devant l'hôtel.

Nous passerons notre troisième nuit confortablement installés dans le **refuge de Tête Rousse**. Reconstruit il y a 8 ans, le refuge offre depuis la salle à manger un magnifique panorama sur la vallée de l'Arve et la face Nord de Bionnassay. Pas d'eau disponible au refuge. Eau en bouteille comprise dans le prix du séjour. Nuit en dortoir de 6 à 8 places.

Le dernier soir nous serons perchés à 3815m dans le **refuge du Goûter**, le refuge le plus haut de France. Le nouveau refuge est un bâtiment aux normes Haute Qualité Environnementale (HQE). Bien isolé, insonorisé et

spacieux, vous y serez à votre aise. La vue sur la vallée de l'Arve et l'arête de Bionnassay est fantastique. Le coucher du soleil est incroyable. Il n'y a pas d'eau disponible au refuge. Eau en bouteille comprise dans le prix du séjour (1,5l/personne + 1 boisson).

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français : nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge, sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilités au moment des réservations. Dans le cas où l'hôtel n'aurait plus de disponibilités nous le remplacerons par un hôtel de même standing.

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.
En cas de changement de programme, généralement côté Italien, les frais de déplacements (frais essence et passage du tunnel) seront pris en charge par ROC ÉCRINS pour la personne utilisant son véhicule personnel pour le covoiturage du groupe.

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. https://www.blablacar.fr/

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour aux Houches (74310)

Accès

COMMENT VENIR AUX HOUCHES

Si vous venez en train,

- Liaison TGV Paris-Bellegarde et TGV Marseille-Lyon, TER en correspondance jusqu'à Les 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 venez en voiture,

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

Prix

prix par personne : 2165,00 €
Le prix comprend:

- **L'encadrement par deux guides et/ou Aspirants guide de haute montagne**, la prise en charge de leurs repas, nuitées et remontées mécaniques. Un guide les deux premiers jours plus un guide renfort les trois derniers jours
- **L'hébergement et la réservation des refuges de haute montagne et de l'hôtel lors de la nuit en vallée, en pension complète du premier soir au dernier jour à midi** (repas chaud du midi au refuge Albert 1er le 2ème jour, pique-niques en montagne les 3ème et 4ème jours et repas chaud au refuge de Tête Rousse ou au restaurant des Houches suivant l'horaire de descente le dernier jour)
- **L'eau minérale aux refuges de Tête Rousse et du Goûter** (1,5L par personne + 1,5l pour 3 pendant le repas) **ainsi qu'une boisson au refuge du Goûter**
- **Les remontées mécaniques** nécessaires au bon déroulement du séjour
- L'organisation générale, la réservation des hébergements, des guides, du matériel et la gestion votre inscription

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'alpinisme, crampons, piolet, baudrier, casque)** proposée en option lors de votre inscription.
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Les transports pendant le séjour

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

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.** Veuillez noter que tout solde non réglé à 45 jours du départ sera conisdéré comme une annulation de votre réservation. La retenue prévue par nos conditions de vente sera alors appliquée.
- 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.