SOMMET DÉCOUVERTE HAUTE MONTAGNE : ASCENSION DE L'AIGUILLE DU TOUR 3529 m

Du 17/06/23 au 18/06/23

Magnifique belvédère facile d'accès dans le massif du Mont-blanc, l'ascension de l'Aiguille du Tour est une course d'initiation très accessible, sans grandes difficultés techniques mais qui distille déjà toute la saveur de la haute-montagne. Après une nuit en refuge au pied du glacier du Tour, vous partirez encordés, crampons aux pieds et bien avant le lever du jour, pour le sommet. Pendant l'ascension vous mettrez en pratique ce que vous avez appris la veille lors de l'école de glace et découvrirez l'incroyable panorama qui se déploie jusqu'au sommet : le grand Combin, le Mont Velan, l'Aiguille verte, et enfin le Mont-blanc.
Une formidable course pour une première expérience qui vous donnera sans aucun doute l'envie d'y revenir....
Nous vous proposons l'ascension de Aiguille du Tour tous les weekends ; d'autres dates sont possibles sur demande.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Mont Blanc
- 2 jours
- 3 - 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : 490,00 €
- Dates:

Du 17/06/2023 au 18/06/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE ALBERT 1ER - ÉCOLE DE GLACE

Vous devez arriver en tenue d'alpinisme avec votre sac prêt. Nous vérifions les sacs ensemble et récupérons le matériel loué (si il y a lieu). Après avoir rejoint le village du Tour (co-voiturage entre les participants depuis les Houches), départ pour le refuge Albert 1er en empruntant la télécabine puis le télésiège de Charamillon-Balme (2186m). 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 du Tour pour vous enseigner les bases de l'évolution sur la neige et la glace. Nous verrons aussi l'utilisation du piolet et les techniques d'encordement.
Repas et nuit au refuge Albert 1er.

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

JOUR 2 : LE SOMMET DE L'AIGUILLE DU TOUR

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 du même nom. Puis, après avoir longé l'immense plateau du Trient nous progresserons pour atteindre le sommet sur un versant rocheux peu difficile, idéal pour vous initier au côté aérien de l'alpinisme. Cet itinéraire fabuleux au cœur de la chaîne du Mont-Blanc vous permettra de vous familiariser avec les techniques d'évolution en neige et rocher. Nos groupes sont limités à 4 personnes par mesure de sécurité. Nous redescendrons ensuite jusqu'au refuge pour prendre un repas chaud. Descente tranquille en vallée en milieu d'après-midi.

Remise du matériel et séparation en fin d'après-midi.

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

N.B : le programme de nos séjours 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.

IMPORTANT

Avant le 12 Juin et après le 12 septembre (dates approximatives confirmées en début de saison), les remontées mécaniques étant fermées l'ascension sera possible mais au départ du village du Tour, ce qui augmente le dénivelé de 700m le premier jour lors de la montée au refuge, et lors de la redescente.

Projet pédagogique

L'objectif est de vous initier doucement à l'alpinisme tout en réussissant l'ascension de ce sommet au panorama exceptionnel. Durant l'école de glace le guide vous apprendra les techniques de base de progression sur glacier : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain... Lors de l'ascension vous mettrez en pratique les enseignements de la veille.

Nombre de participants

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 personnes, vous serez avisés au plus tard 48 heures avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.
Possibilité de privatiser cette ascension, prix sur demande.

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. Si vous êtes débutant et que vous souhaitez vivre une première expérience avant d'investir, 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**.

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 au sec possible.

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, imperméables et coupe-vent 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, 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
- 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 9 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 !

Avertissements Haute Montagne

IMPONDÉRABLES

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 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.

NORMES D'ENCADREMENT

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.

RISQUES OBJECTIFS

La pratique de l'alpinisme vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes de pierres, chutes en crevasses, températures très basses….Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

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'une activité physique soutenue 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

L'objectif de ce séjour est de vous faire découvrir l'univers de la haute-montagne. Pour en profiter dans les meilleures conditions, il est toutefois nécessaire d'être préparé physiquement. En effet, même si les dénivelés et les temps d'ascension sont raisonnables, l'altitude, le matériel (poids du sac, crampons aux pieds…), la diversité et l'instabilité des terrains rencontrés et parfois les rigueurs de l'environnement sont autant d'éléments qui vont augmenter l'effort que vous aurez à produire lors des ascensions.

Si vous êtes un bon randonneur ou pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est la préparation idéale. Dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un petit d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin/sentier et avec du dénivelé), vélo, course à pied, natation…tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

Idéalement la préparation physique peut se faire par des randonnées de difficultés progressives si vous vivez en milieu montagnard ; réaliser une sortie de 800/ 1000 mètres de dénivelé sans souffrir vous assurera les qualités requises.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou par un Aspirant Guide de haute montagne**. Il sera équipé suivant le massif, 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 à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique 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. 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 au contrat d'EUROP 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. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Vous dormirez au **refuge Albert 1er** entièrement rénové. Nuitée en dortoir (couvertures fournies, prévoir **un drap de sac**), toilettes et lavabos communs, pas de douche mais de l'eau pour la toilette. Repas copieux et consistants.
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.

Transport et Bilan Carbone

TRANSPORT PENDANT LE SÉJOUR

Le transfert depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ de l'ascension sera organisé en co-voiturage entre les participants.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 28KG 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:

8:30

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

Accès

COMMENT VENIR AUX HOUCHES

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.

Si vous venez en avion,

Depuis l'aéroport International de Genève

- La compagnie de bus SAT assure des liaisons quotidiennes entre l'aéroport de Genève et Chamonix www.sat-montblanc.com
- Liaison ferroviaire Léman Express entre l'aéroport de Genève et la gare de St Gervais- Le Fayet

Prix

prix par personne : 490,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide ou aspirant de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas, nuitée et remontées mécaniques
- L'hébergement (et la réservation de l'hébergement) en refuge de haute montagne, **en pension complète du premier soir au dernier jour à midi** et **repas chaud à midi au refuge Albert 1er**
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, 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 que nous vous proposons en option (tarifs ci-dessous)
- **Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation**
- **L' acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

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**
- 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.