

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Traversée de la vallée blanche à la journée



Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix
- ❑ Durée : 1 journée
- ❑ 1 à 4 personnes par guide

Descriptif

La traversée de la Vallée Blanche entre l'Aiguille du Midi et la pointe Helbronner est sans doute une des plus belles randonnées en haute montagne. Vous évoluerez sur le glacier du Géant, au pied du Mont Blanc, équipés de crampons et d'un piolet.

Cette traversée glaciaire constitue une initiation idéale aux techniques de base de l'alpinisme : savoir marcher encordé, évoluer avec des crampons à plus de 3500m d'altitude.

Vous profiterez de paysages à couper le souffle au milieu des seracs, des crevasses et des sommets à plus de 4000m. Magique et accessible !



Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Programme

- RV le matin à Chamonix, point matériel puis montée par le téléphérique de l'Aiguille du Midi,
- Traversée de la Vallée Blanche jusqu'à la pointe Helbronner
- Retour par le Panoramic Mont Blanc ou par le tunnel du Mont Blanc selon options

Horaire : environ 5 à 6 heures de marche

Dénivellation: environ 300 à 500m D+





Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Liste du matériel

Un sac à dos 20 à 30L comprenant :

- Une veste imperméable avec capuche
- Une doudoune avec capuche
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle *
- Un bonnet + une casquette
- Une paire de gants ou moufles de ski
- De la crème solaire indice 50
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Un thermos
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un appareil photo
- Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- Un pantalon de montagne
- Des sous-vêtements techniques
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Des chaussettes hautes et chaudes
- Des guêtres
- Un ou deux bâtons télescopiques
- Des lunettes de glacier
- Une paire de chaussure de montagne cramponnables
(possibilité de louer sur place dans un magasin de sport)

* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

NOTA BENE : Il est conseillé de s'habiller en « couches » successives, permettant de s'adapter aux changements de température du moment ...

EN PRET : CRAMPONS, PIOLET, CASQUE, BAUDRIER

Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Ce qu'il faut savoir

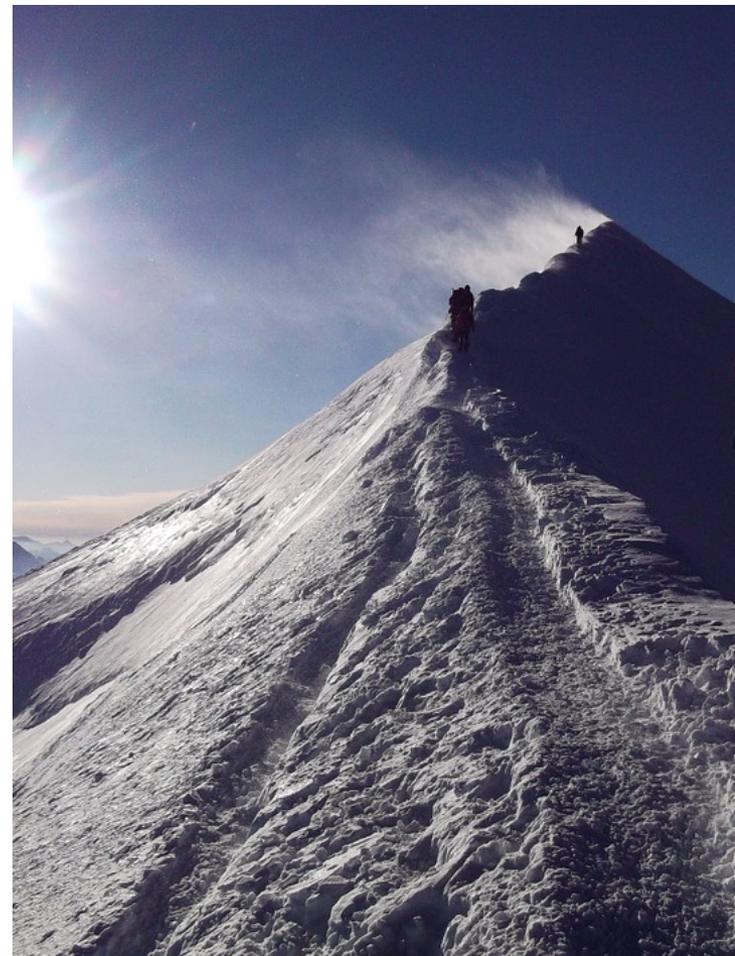
- **LE MAL AIGU DES MONTAGNES (MAM):** En haute montagne, la baisse de la pression atmosphérique implique une raréfaction de l'oxygène d'où la nécessité pour l'organisme de s'adapter au préalable à ce manque (au sommet du Mont Blanc : l'air est moitié moins riche en oxygène).
- **LA FATIGUE :** A 4000 m d'altitude, un individu entraîné ne peut plus fournir que 70 % de l'effort qu'il peut produire au niveau de la mer. Cette valeur décroît encore avec le froid et la fatigue. La traversée nécessite d'être en bonne forme physique et de pratiquer du sport régulièrement.
- **ENCADREMENT :** Pour des raisons de sécurité, nous limitons le nombre de clients sur la corde à 4. Cela permet de garantir au mieux la sécurité.
- **TEMPS DE PARCOURS :** Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J et du niveau des participants. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)



Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Ce qu'il faut savoir

- **RAPATRIEMENTS** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **ASSURANCES** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Attention les secours en Italie sont payants et la facture peut très vite monter en cas d'intervention hélicoptérée! En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance. N'hésitez pas à nous demander !



Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Le tarif inclut

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Les remontées mécaniques
- Le retour par le Panoramic Mont Blanc ou par le tunnel du Mont Blanc selon options
- Le prêt matériel technique : crampons, piolet, baudrier, casque

Le tarif n'inclut pas

- L'hébergement dans la vallée (si arrivée la veille, possible en option)
- L'assurance rapatriement (obligatoire)
- L'assurance annulation (fortement conseillée)
- Les vivres de courses et conso personnelles
- Tout ce qui n'est pas compris dans « le prix comprend »

Un acompte de 30% du stage vous sera demandé lors de l'inscription et le solde à verser 30 jours avant la date du départ, la traversée sera toutefois reportée en cas de mauvaises conditions





Traversée de la Vallée Blanche à la journée

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

