

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Stage Mont Blanc

4 jours



Stage Mont Blanc – 4 jours

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix
- ❑ Lieu d'hébergement : refuge
- ❑ Durée : 4 jours
- ❑ 1 guide pour 2 personnes

Descriptif

L'ascension du Mont Blanc par la Voie Normale

Vous avez déjà une expérience en haute montagne et vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour atteindre le sommet du Mont Blanc ? ce stage est fait pour vous. Après 2 jours d'acclimatation, vous vous élancerez pour le sommet en 2 jours.



Options possibles sur demande : Ascension par la « Voie des Trois Monts » ou par la « Voie du Pape » versant italien



Stage Mont Blanc – 4 jours

Programme étape par étape

Jour 1 : Initiation au cramponnage et technique de progression

Depuis le sommet des remontées mécaniques du Tour, vous partez en direction du refuge Albert 1er (2706 m). 2 à 3 heures de marche pour 600m D+ environ. Une fois installés au refuge, vous profitez du reste de la journée pour effectuer des exercices de technique de progression sur glacier : savoir marcher encorder, mettre les crampons et évoluer sur la glace, tenir son piolet ... Dîner et nuit au refuge.

Jour 2 : Ascension de l'aiguille du Tour

Depuis le refuge Albert 1er, vous prenez rapidement pied sur le glacier. Il est temps de mettre les crampons pour monter en direction de l'Aiguille du Tour (3540 m) par le col supérieur du Tour. Après le col, vous profitez de la vue sur les hauts sommets suisses. Vous aurez réalisé une ascension de 850m D+. La dernière partie de l'ascension se fait via un itinéraire rocheux, l'occasion de se familiariser avec l'alpinisme mixte. Ensuite une longue redescente vous attend pour atteindre la vallée (1440m D-).





Stage Mont Blanc – 4 jours

Programme étape par étape

Jour 3 à 4 : Ascension du Mont Blanc

Jour 3 : Après avoir emprunté le téléphérique et le tramway du Mont Blanc, vous effectuerez l'ascension jusqu'au refuge du Gouter. Une course d'alpinisme en tant que telle car après une partie en randonnée alpine jusqu'au refuge de Tête Rousse, vous effectuerez l'ascension de l'arête du Goûter, avec ou sans crampons selon les conditions, encordés avec votre guide.. Ascension de 1500m D+ environ.

Jour 4 : Le départ se fait dans la nuit depuis le refuge. Vous effectuez l'ascension du Mont Blanc par la voie normale (1000m D+) : abri Vallot puis arête des Bosses. Vous atteignez le sommet le matin, une belle récompense ! Vous attaquez ensuite la redescente en direction de la vallée via le tramway du Mont Blanc et le téléphérique de Bellevue.





Stage Mont Blanc – 4 jours

Liste du matériel

Un sac à dos 40L 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 mouffles de ski
- Un masque de ski
- De la crème solaire indice 50
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Une mini-trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un drap de soie
- Une serviette de toilette microfibrés
- Une lampe frontale
- 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 ...

**LOCATION A TARIF PREFERENTIEL
CRAMPONS, PIOLET, CASQUE, BAUDRIER
CHEZ CONCEPT PRO SHOP CHAMONIX**

Stage Mont Blanc – 4 jours

Ce qu'il faut savoir

- **LES RISQUES LIÉS À L'ALTITUDE** : Parfois, par beau temps et par bonnes conditions, l'ascension du Mont Blanc peut se révéler presque idéale . Elle peut cependant devenir très difficile en raison des conditions que l'on peut rencontrer à 4810m (neige, vent, brouillard, froid) et de la fatigue. Le Mont Blanc ce n'est pas de la randonnée mais bien de l'alpinisme, il faut donc maîtriser les techniques de base avant de se lancer !
- **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). 79 % des personnes interrogées au retour de l'ascension du Mont Blanc ont souffert du MAM : maux de tête, nausées, vomissements, œdèmes, insomnie, fatigue, vertiges, etc. Le MAM n'épargne personne, pas même l'alpiniste le plus aguerri mais non acclimaté en début de saison. Une seule prévention : l'acclimatation !
- **LA FATIGUE** : 4810 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. L'ascension nécessite d'être bien entraîné !



Stage Mont Blanc – 4 jours

Ce qu'il faut savoir

- **ENCADREMENT AU MONT BLANC** : Pour des raisons de sécurité, et pour faire face au nombre croissant de demandes d'ascension, les guides de haute-montagne français ont limité le nombre de clients sur leur corde à 2. Cela permet de garantir au mieux la sécurité, dans l'ascension de l'aiguille du Goûter mais aussi sur l'arête finale (l'arête des Bosses), où les croisements sont parfois difficiles. Sur la voie des 3 Monts, plus technique et parfois plus dangereuse, le guide n'amènera qu'un seul client à la fois.
- **PÉRIODE** : l'ascension du Mont Blanc se fait généralement entre mi-juin et mi-septembre, à définir suivant vos disponibilités et au plus tôt pour les réservations du refuge.
- **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 ...)
- **QUOTAS** : Depuis septembre 2018, un arrêté préfectoral limite le nombre de candidats à l'ascension du Mont Blanc depuis la Voie Normale à 214 alpinistes par jour. La réservation de ce séjour est donc obligatoire et très fortement conseillée le plus tôt possible si vous voulez avoir une chance de vivre l'aventure !



Stage Mont Blanc – 4 jours

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. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Stage Mont Blanc – 4 jours

Le tarif inclut

- L'encadrement par des guides de haute montagne
- Les nuits en demi-pension en montagne
- Les remontées mécaniques
- Les bouteilles d'eau au refuge du Goûter (2 par personne)

Le tarif n'inclut pas

- L'hébergement dans la vallée le 2^{ème} soir
- Les pique-niques du midi et vivres de course pour vous et le guide
- Les consommations personnelles
- L'assurance annulation
- La location du matériel technique :chaussures d'alpinisme, crampons, baudrier, casque, piolet. (offre spéciale 5eme ELEMENT au magasin Concept Pro Shop Chamonix
- <https://www.conceptproshopchamonix.com/fr/>)
- Tout ce qui n'est pas compris dans « le prix comprend ».





Stage Mont Blanc – 4 jours

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

