



# Ascension du Mont Blanc à la journée





# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Les Houches ou Saint Gervais
- ❑ Durée : 1 nuit + 1 journée
- ❑ 1 personne par guide

## Descriptif

Un vrai retour aux origines ! Tels les premiers alpinistes à avoir gravi le Mont Blanc, vous utiliserez uniquement la force de vos mollets et de vos bras pour atteindre le sommet. Rien d'autre ! Au départ des Houches (1000m) ou de Saint Gervais (hameau de Bionnassay, 1405m), vous cheminerez jusqu'au sommet à 4810m pour cumuler près de 30km et 4000m de dénivelé positifs. Un bel exploit physique et mental. Une aventure qui, à coup sûr, vous marquera à vie !

Réservé aux très bons sportifs justifiant d'une expérience en haute montagne. L'encadrement est assuré par un guide de haute montagne qualifié et expérimenté.



# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Programme étape par étape

Départ des Houches (1000m) ou de Bionnassay (1400)

- Col du Mont Lachat, 2100m (1000m D+) : Le sentier s'élève régulièrement le long du torrent de la Griaiz, permettant d'admirer la vallée.
- Refuge de Tête Rousse, 3167m (1100m D+) : La montée au refuge de Tête rousse emprunte un sentier peu difficile. Courte pause petit déj au refuge.
- Refuge du Gouter, 3817m (600m D+) : L'ascension devient plus alpine avec la montée par l'éperon du Gouter. Le refuge est le bienvenu pour une petite collation chaude avant d'attaquer l'ascension finale.
- Mont Blanc par le Dôme du Gouter, Vallot et l'arête des Bosses, 4810m (1000m D+) L'ascension finale combine rando glaciaire et techniques alpines. Gare aux effets de l'altitude ! Le sommet majestueux s'offre à vous aux termes de longues heures d'effort. Une magnifique récompense et des images gravées à tout jamais.
- Redescente par le même itinéraire





# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Liste du matériel

### Un sac à dos 40L avec système d'accroche piolet comprenant :

- Une veste imperméable avec capuche type goretex ou équivalent
- Une doudoune en duvet avec capuche
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle \*
- Un bonnet + une casquette
- Une paire de gants fin type gants de ski de fond
- Une paire de gants chauds ou moufles de ski
- Un masque de ski
- De la crème solaire indice 50
- Des vivres salés (noix, viande des grisons, fromage, pain) et sucrés (barres énergétiques ou tout aliment qui vous fait plaisir !)
- De la boisson énergétique
- Une lampe frontale
- Un thermos
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide pour vos pauses au refuge

### 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 protection indice 4
- Une paire de chaussure de montagne cramponnables

**En prêt : pack crampons, piolet, baudrier, casque PETZL**

### \* 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 ...

# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Ce qu'il faut savoir

- **PRE-REQUIS** : Ce stage est réservé aux très bons sportifs justifiant d'une expérience en haute montagne. L'encadrement est assuré par un guide de haute montagne qualifié et expérimenté. Si vous n'avez pas d'expérience préalable en alpinisme, mais que vous avez le niveau physique pour réaliser l'ascension, vous pouvez effectuer un stage de préparation qui vous permettra de vous familiariser avec les techniques de base indispensables pour gravir le Mont Blanc. Entre autres : utiliser les différentes techniques de cramponnage sur glace (10 pointes, pointes avant, montée, descente ...) savoir s'encorder, marcher en corde tendue dans un environnement glaciaire et crevassé, utiliser les différentes techniques de piolet (canne, rampe, ramasse, ancre ...) en fonction du terrain, évoluer en sécurité dans un environnement mixte (glace, neige et rochers) parfois raide et aérien, faire un effort en milieu hypoxique, à + de 3500m. Prêt pour vous lancer dans cette folle aventure.





# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Ce qu'il faut savoir

- **LES RISQUES LIÉS A 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 !



# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Ce qu'il faut savoir

- **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 !
- **ENCADREMENT AU MONT BLANC** : Pour des raisons de sécurité et pour mettre toutes les chances de votre côté, nous limitons les Mont Blanc à la journée à 1 personne avec 1 guide.
- **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 guide.
- **TEMPS DE PARCOURS** : Vous devrez respecter un plan de marche et des horaires établis par le guide pour garantir votre sécurité. Ces barrières horaires peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J et des conditions météo. Seul le guide reste décisionnaire quant à la poursuite ou non de l'ascension en fonction des conditions de sécurité.





# Ascension du Mont Blanc 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 OBLIGATOIRES** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches.
- **ASSURANCE OPTIONNELLE** : Nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation de séjour.





# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Le tarif inclut

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Le prêt matériel technique : crampons, piolet, baudrier, casque

## Le tarif n'inclut pas

- Le petit déjeuner et les collations dans les refuges pour vous et le guide (à votre charge)
- L'hébergement dans la vallée les jours précédents
- L'assurance rapatriement (obligatoire)
- L'assurance annulation (fortement conseillée)
- Les vivres de courses et consommations personnelles
- Tout ce qui n'est pas compris dans « le prix comprend »





# Ascension du Mont Blanc à la journée

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto: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

