

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

ASCENSION DU MONT BLANC PAR LES TROIS MONTS

Du 08/07/24 au 10/07/24

Ce stage ascension du Mont Blanc en 3 jours est réservé aux alpinistes aguérit, ayant déjà réalisé plusieurs ascensions en haute montagne. Il est nécessaire de prévoir une bonne acclimatation les jours précédant votre ascension (au minimum 48 heures au dessus de 2000 mètres d'altitude) et il faut bien sûr être en très bonne condition physique. En effet, bien que cotée PD+ (Peu Difficile), l'ascension du Mont blanc par les trois Monts vous demandera un effort long et régulier et votre entraînement préparatoire sera précieux. Vous pourrez alors comme l'écrivait Frison-Roche vous lancer dans les "joies périlleuses de la conquête du Mont-Blanc" "ses aiguilles acérées, ses failles abruptes, son pur silence..".

NB : Nous limitons cette ascension à une personne par guide cependant le projet peut être envisagé à deux participants pour les cordées constituées ayant une bonne expérience.

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 Expert
- Massif : Mont Blanc
- 3 jours
- 1 personnes (reste places)
-

Tarifs : 2320,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : AIGUILLE DU MIDI - POINTES LACHENAL - REFUGE DES COSMIQUES

Le guide vous accueille, vérifie les sacs et récupère avec vous le matériel loué (si il y a lieu). Vous devez arriver en tenue d'alpinisme avec votre sac prêt. Transfert jusqu'à Chamonix puis départ pour l'Aiguille du Midi. La descente de l'arête de l'aiguille nous permet de prendre pied sur le Glacier. Nous changeons le mode d'assurage pour se diriger vers l'objectif de la journée. Votre guide choisira le meilleur itinéraire pour votre cordée pour pratiquer et s'entraîner au cramponnage sur glace neige et rocher. Ensuite une courte remontée permet d'accéder au refuge des Cosmiques.

Nuit en refuge.

JOUR 2 : REFUGE DES COSMIQUES - SOMMET DU MONT BLANC - REFUGE DU GOÛTER

Cette grande et longue traversée commencera aux aurores. La première étape sera de descendre sur le glacier pour ensuite gravir la grande face du Mont Blanc du Tacul. Une fois sur l'épaule une courte descente nous

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

amène sous la face Nord du Mont Maudit. Nous ferons un crochet sur la droite en direction du Col du Mont Maudit où la pente se redressera pour atteindre les 50°. Depuis le col nous entamerons une traversée puis une légère descente pour ensuite gravir le mur de la côte. Il ne nous restera que quelques centaines de mètres de dénivelé pour atteindre le sommet des Alpes.

Après avoir profité du panorama exceptionnel depuis le sommet du Mont Blanc, il faudra se reconcentrer pour la descente par l'arête des bosses. Une fois à l'abri Vallot il nous restera une courte montée pour ensuite redescendre le dôme du Goûter jusqu'au refuge.

Nuit au refuge du Gouter.

JOUR 3 : REFUGE DU GOÛTER - NID D'AIGLE - LES HOUCHES

Descente dans la matinée jusqu'en vallée par l'aiguille du Goûter.

Restitution du matériel et séparation aux Houches.

Plusieurs paramètres conditionnent l'heure de votre retour en vallée. De manière générale, les retours d'ascension s'échelonnent entre 13h et 17h.

Dénivelé : - 1450m.

Projet pédagogique

Tout sera mis en œuvre pour vous permettre de réussir l'ascension du toit des Alpes mais attention, **l'objectif n'est pas de vous préparer physiquement, vous devez arriver entraîné(e), en très bonne condition physique et acclimaté (e).**

Pour votre acclimatation, nous vous conseillons de passer au moins une nuit en refuge d'altitude (entre 2000 et 2500 mètres minimum) dans les 4 jours précédant votre ascension. C'est en effet le temps passé en altitude qui permettra à votre organisme de s'acclimater plus que l'altitude elle-même. Nous pourrions vous conseiller des itinéraires et des refuges adaptés à votre préparation.

Nombre de participants

1 participants minimum/maximum.

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 1 personne, 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.

Cette ascension peut être envisagée à deux participants pour les cordées constituées ayant une bonne expérience. Nous consulter pour le tarif.

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 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 l'onglet "Tarif des options". Attention, le kit alpinisme que nous proposons à la location ne comprend que le matériel technique individuel (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque), les textiles (veste gore tex, polaire soft shell, surpantalons en goretex) n'en font pas partie.**

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir... 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)

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Le bas

- un collant fin en polaire ou coton, idéalement $\frac{3}{4}$ 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.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- 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 où 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-piolet 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 !

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 propres 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 organiserons un programme alternatif en fonction des conditions.

Le principe du stage étant de partager un engagement pour la durée des 4 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 du premier jour, 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 que l'autre participant soit dans le même cas que vous, vous pourrez alors envisager un plan B ensemble. **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,

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ sans que vous puissiez le refuser.

N.B :

- Dans le cas d'une modification de programme décidée par le guide et ce uniquement **le soir du premier jour du séjour**, un remboursement **partiel** (correspondant aux remontées mécaniques non empruntées ainsi qu'à la différence de prix des nuitées aux refuges) vous sera accordé **si et uniquement si** l'ascension de remplacement s'effectue dans le massif du Grand Paradis.

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 répercussions 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'entraînement 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

Niveau et expérience requis

Avant de vous inscrire sur ce stage, vous devez faire le point sur :

- **vos aptitudes physiques et vos compétences techniques** : pour participer à ce séjour, vous devez

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

connaître le matériel technique d'alpinisme et maîtriser la marche encordé, le cramponnage et être capable d'évoluer avec aisance sur tout terrain (neige/glace/rocher) à un rythme soutenu

- **votre vitesse d'évolution en montagne et votre endurance** : pour participer à ce séjour, vous devez être capable de marcher à 400 mètres/heure en moyenne montagne et de produire un effort long et intense en altitude (jusqu'à 14 heures le jour de l'ascension). Plus précisément, vous devez être capable "d'encaisser" 2400 mètres de dénivelé (1200m positif et négatif) en altitude (entre 2000 et 3500m) sur 48 heures avec aisance, c'est-à-dire en ayant le pied aussi sûr à la descente qu'à la montée.

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.**

L'Ascension du Mont Blanc ne peut se tenter sans avoir déjà une expérience de la haute montagne et de l'alpinisme. C'est un projet au long court, qu'il faut aborder par étape, pour votre sécurité et votre réussite, car attention, être « sportif » (notion toute relative) ne suffit pas !

Suivant votre profil et votre expérience, nous vous conseillerons sur les étapes à suivre et les compétences à valider afin de mettre toutes les chances de votre côté pour concrétiser votre projet.

Préparation et Entraînement

Il s'agit d'adapter votre préparation et votre entraînement en fonction de votre condition physique et de votre expérience en montagne.

En terme de **condition physique, le pré-requis est de pratiquer un sport d'endurance de manière régulière et intensive.** Les sports d'endurance sont des activités qui maintiennent un effort dans la durée. Exemple : course à pieds 3 fois par semaine, à raison de séances d'au moins 1h30 à 2h (soit au moins 15 kilomètres). Le VTT, le trail, avec dénivelé positif, peuvent constituer une activité d'endurance à condition que les séances durent suffisamment longtemps, mais ne peuvent seuls, suffirent à vous préparer.

La pratique de l'escalade, la cascade de glace peuvent vous apporter une aisance dans l'appréhension technique de l'alpinisme.

Le meilleur entraînement reste **la randonnée en montagne** : en effectuant des randonnées de difficultés croissantes, en augmentant progressivement le dénivelé (et le poids du sac !).

Si vous n'avez jamais pratiqué l'alpinisme, ni la randonnée en montagne, il est nécessaire d'envisager votre préparation en plusieurs étapes.

Sachez que nous proposons plusieurs séjours vous permettant de vous tester et/ou d'acquérir les compétences requises de manière progressive :

Pour « tester votre aisance physique et votre endurance en terrains variés » nous organisons un stage spécifique à la montagne Sainte Victoire en Provence à partir du mois de Janvier :

> [[WEEK-END TEST DE COMPÉTENCES \(Aisance physique et Endurance\) POUR PRÉPARER L'ASCENSION DU MONT BLANC](#)]

Pour apprendre les techniques de cramponnage (école de glace) et faire une première course d'alpinisme avec nuit en refuge :

> [[2 JOURS D'INITIATION ET D'APPRENTISSAGE DE L'ALPINISME POUR PRÉPARER L'ASCENSION DU MONT BLANC](#)]

ou bien :

> lien vers [STAGE D'INITIATION A L'ALPINISME : ASCENSION DE LA ROCHE FAURIO 3730M EN 3 JOURS](#)

Pour valider votre capacité à enchaîner un gros dénivelé sur 48 heures à un rythme adéquat pour atteindre un sommet au-delà de 3500m :

> lien vers [ASCENSION ROCHE FAURIO, 3730m EN 2 JOURS](#)

Âge minimum pour participer à ce stage

Pour toutes les raisons détaillées ci-dessus, nous n'acceptons pas d'inscription de mineur sur ces stages à moins qu'ils ne soient inscrits avec un parent (qui participe également au stage). Dans ce cas ils doivent être âgés d'au moins 17 ans.

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 entraîné physiquement et techniquement**.

Cette première journée du stage vous permettra, ainsi qu'au guide qui vous encadrera 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 acclimater à l'altitude pour éviter d'être sujet au MAM (mal Aigu des Montagnes)

et d'arriver ainsi bien acclimaté et préparé 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 1 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'entraînement 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 « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

Première nuit aux Cosmiques, le plus grand et le second plus haut refuge de montagne de France ! Il est situé à 3 613 m sur le glacier du Col du Midi.

Le second soir nous serons perchés à 3815m dans le **donjon du Gôûter**, 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 (1,5€/personne + 1,5€/2 personnes pendant le repas).

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français : nous vous remboursons la remise appliquée

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

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.

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 KGCO2

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 Hr

Sur le parking du téléphérique de Bellevue **aux Houches** (74310, Haute Savoie).

Accès

COMMENT VENIR AUX HOUCHES

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

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 Courmayeur. 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 Chambéry 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.

Prix

Prix par personne : 2320,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état et/ou Aspirants guide de haute montagne, la prise en charge de ses repas, l'eau, nuitées et remontées mécaniques
- L'hébergement **les nuits en refuges de haute montagne, en demi-pension du premier soir au dernier jour à midi**
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour.
- Restaurant le dernier jour à Midi pour fêter l'ascension.
- **Une bouteille d'eau** par personne dans chaque refuge plus une bouteille pour deux durant le repas du soir.
- L'organisation générale, la **réservation** des hébergements, des guides, du matériel et la gestion votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- **La location éventuelle du matériel technique individuel (chaussures d'alpinisme, crampons, piolet, baudrier, casque)** proposé 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 pique niques.
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.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918