



Séjours montagne

STAGE MONT BLANC 5 JOURS ET AIGUILLE DU MIDI 2024

Du 09/07/24 au 13/07/24

Parvenir au sommet du Mont Blanc, sommet mythique de l'Europe, est une sensation unique et indescriptible. Un mélange d'intense satisfaction, de joie, de soulagement... C'est une ascension dont la cotation est PD (Peu Difficile), mais ne vous méprenez pas, il vous faudra être capable de puiser dans vos réserves et d'aller au bout de vous-mêmes pour atteindre ce sommet si convoité ! Les guides de haute montagne vous le diront : « c'est, dur ! Même pour nous qui passons notre été à crapahuter en montagne, cette ascension représente à chaque fois une épreuve physique soutenue et très intense ».

Si vous êtes prêt(e)s à relever le défi, nous vous proposons ce stage de 5 jours, une formule qui a fait ses preuves avec :

- 3 jours d'acclimatation et de formation. Nous aborderons les techniques de progression et de sécurité en neige et glace sur le plus long glacier français : la Mer de Glace. Depuis le sommet de l'Aiguille du Midi 3842m nous évoluerons en haute altitude aux abords des sommets environnants dans un cadre somptueux.

- 2 jours consacrés à l'ascension du Mont Blanc depuis le refuge du Gouter.

Cette formule avec ascension du Mont Blanc sur 2 jours s'adresse à des personnes en très très bonne condition physique et ayant déjà une expérience d'alpinisme.

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 : "Avertissements Haute Montagne", "Condition Physique et Expérience" et "Matériel à prévoir".

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Mont Blanc
- 5 jours
- 6 personnes (reste places)
-

Tarifs : 2060,00 €

• Dates:

Du 09/07/2024 au 13/07/2024

[Voir les dates des autres séjours](#)

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LES HOUCHES - LA MER DE GLACE - ECOLE DE GLACE

Pour cette première journée nous emprunterons depuis le centre de Chamonix le train à crémaillère du Montenvers pour nous rendre sur la célèbre Mer de Glace. Pour réaliser une école de glace sérieuse, nous marcherons jusqu'à la zone des moulins. Le guide vous fera réviser les techniques de manipulation du piolet, d'utilisation des crampons suivant la configuration du terrain.... ainsi que les techniques d'encordement et de sécurité sur glacier.

Repas et nuit dans une auberge confortable et conviviale à Chamonix.

Dénivelées : + 300 m -300m / environ 6 km. Temps : environ 6 à 7 heures

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

JOUR 2 : AIGUILLE DU MIDI - CHAMONIX

Nous partirons tôt le matin pour prendre le téléphérique de l'Aiguille du Midi 3842m. Nous mettrons les crampons pour descendre l'arête de l'Aiguille du midi pour accéder à l'immense glacier du Géant. Suivant les conditions nivo-météorologique et le niveau de la cordée, une traversée de la vallée blanche avec retour par le skyway pourra être réalisée. Course techniquement facile en neige et glace. Idéale pour prendre ses marques avec l'utilisation du piolet et des crampons et bien sûr parfaire votre acclimatation. Vue panoramique sur les principaux sommets au cœur du massif du Mont Blanc.

Repas et nuit dans une auberge confortable et conviviale à Chamonix.

Dénivelées : + 280m et - 280m. Temps : environ 5 à 6 heures.

NB : Le soir le guide vous fera part du bulletin météorologique qui conditionnera la possibilité d'envisager l'ascension du Mont-blanc.

JOUR 3 : ESCALADE MONTAGNE - CHAMONIX

Cette journée de « récupération active », va vous permettre de parfaire votre acclimatation et vos compétences en rocher en chaussures d'alpinisme. Dans la matinée, nous nous rendrons sur un site d'escalade montagne pour vous donner les bases de progression et d'assurage. Cette initiation vous permettra de vous sentir à l'aise lors de l'ascension de l'aiguille du Goûter pour atteindre le refuge éponyme. Vue panoramique sur les principaux sommets du massif du Mont-Blanc.

A la fin de ces trois jours, vous devriez avoir le bagage technique et l'acclimatation nécessaire pour vous mesurer au toit des Alpes.

Repas et nuit dans une auberge confortable et conviviale à Chamonix.

Dénivelé : + 500 m / - 500m . Temps : environ 5 à 6 heures.

JOUR 4 : LES HOUCHES - NID D'AIGLE - REFUGE DU GOÛTER

En début de matinée nous prenons les remontées mécaniques des Houches accompagnés de deux autres guides qui prendront en charge une cordée de deux personnes. Nous montons ensuite à bord du train du nid d'aigle qui nous propulsera jusqu'à son terminus à 2372m d'altitude. L'ascension du Mont-Blanc commence alors.... Durant cette journée, il vous faut surtout préserver votre physique pour atteindre les 3835 mètres d'altitude du splendide belvédère qu'est le refuge du Goûter. Pour y arriver, vous évoluez dans un premier temps sur un bon sentier aux coudes à coudes avec les bouquetins. Au delà du refuge de Tête Rousse, à 3200m d'altitude, encordés, casqués et crampons aux pieds, nous traversons rapidement le couloir du Goûter. Nous remontons ensuite l'arête du Goûter parfois en neige et rocher jusqu'au refuge où nous passerons la nuit.

Repas et nuit au refuge du Gouter.

Dénivelé : + 1563m . Temps : environ 6 heures.

JOUR 5 : REFUGE DU GOÛTER - SOMMET DU MONT BLANC - LES HOUCHES

Le grand jour commence à 3 h en pleine nuit !! Doucement mais sûrement, vous enchaînez le Dôme du Goûter, puis le col du Dôme jusqu'au refuge-bivouac Vallot 4362m. Après une pause à l'abri du vent et du froid, nous partons vers l'arête des Bosses pour atteindre les 4810 mètres du Mont-Blanc. Du sommet, vue magique sur l'arc alpin qui déroule son incroyable échine dentelée depuis la Barre des Écrins au sud jusqu'au massif du Mont Rose au nord. Descente prudente jusqu'au refuge du Goûter où nous reprenons des forces pour repartir

sereinement en vallée. Suivant votre heure de passage, repas chaud au refuge de Tête Rousse ou bien au restaurant aux Houches. **Restitution du matériel et séparation aux Houches. Plusieurs paramètres conditionnent l'heure de votre retour en vallée. De manière générale, les fins de stage s'échelonnent entre 13h et 17h.**

Dénivelé : + 1000m / -2563m. Temps : environ 11 heures.

CONDITIONS SPÉCIFIQUES DE CE STAGE MONT BLANC

Le programme du stage 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. En cas de bulletins météorologiques, ou d'importantes chutes de pierres dans le couloir du Goûter, ne permettant pas d'envisager l'ascension du Mont-Blanc, le guide vous proposera un sommet de remplacement dans un massif où la météo se révélerait plus favorable (exemple : Massif du Grand Paradis : Le Grand Paradis 4061m ou le Massif du Mont Rose : 4272 m).

Nous attirons votre attention sur le fait qu'en vous inscrivant à ce séjour, vous vous engagez à participer à un stage d'alpinisme de 5 jours dont le but est la tentative d'ascension du mont-blanc mais vous vous engagez également à accepter toute modification de programme (rendue nécessaire par les conditions du moment) pendant ou avant le stage.

Nombre de participants

6 participants minimum/maximum

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 6 participants, 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.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

Equipelement 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, survêtement 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)

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

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

- 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 séchera.
- 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.
- 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)

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

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 !

Prévoyez également un deuxième sac (type sac de voyage souple) dans lequel vous pourrez laisser vos affaires inutiles pour les nuits en refuge et que vous laisserez à l'hôtel ou dans votre voiture.

Avertissements Haute Montagne

Les 3 conditions nécessaires à la réussite de l'ascension : Météo + Forme + Expérience

Conditions nivo-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 organisons un programme alternatif en fonction des conditions.

Le principe du stage étant de partager un engagement pour la durée des 5 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 des trois premiers jours, 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 qu'un autre participant soit dans le même cas que vous, vous pourrez alors composer une cordée pour un autre sommet. **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, 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 deuxième 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'assurance 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 aises physiques et vos compétences techniques : pour participer à ce séjour, vous devez connaître le matériel technique d'alpinisme et maîtriser la marche encordée, le cramponnage et être capable d'évoluer avec aisance sur tout terrain (neige/glace/rocher) à un rythme soutenu**
- **vos vitesses 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.

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

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.**

Au cours des 3 jours de préparation, le choix des courses a été fait pour vous préserver physiquement tout en vous acclimatant à l'altitude.

Durant l'école de neige et glace, le guide vous fera réviser les techniques de base de progression sur glacier : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain.

Cette première partie du stage vous permettra 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 familiariser avec le milieu de la haute montagne (préparation et portage du sac, le matériel et les vêtements techniques, les nuits en refuges...),
- vous acclimater à l'altitude pour éviter d'être sujet au MAM (mal Aigu des Montagnes)

et d'arriver ainsi bien préparé physiquement, techniquement mais également 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 2 guides supplémentaires viendront constituer les deux autres cordées (1 guide pour 2 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

Les trois premières nuits vous serez accueillis dans une **Auberge de jeunesse à Chamonix**. Un lieu agréable et confortable où l'accueil est chaleureux et convivial. De retour de montagne vous pourrez profiter d'un espace détente avec vue sur l'Aiguille du midi. Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes suivant disponibilité. Repas copieux et petits-déjeuner variés et équilibrés.

Le dernier soir nous serons perchés à 3815m dans le **refuge du Goûter**, 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€/3 personnes pendant le repas +1 boisson sans alcool).

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilités au moment des réservations.

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

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 suite à réception des factures.

Transport et Bilan Carbone

TRANSPORT DURANT LE SÉJOUR

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 KG 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. <https://www.blablacar.fr/>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

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

Accès

Si vous venez en train,

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

- Liaison TGV Paris-Bellegarde et TGV Marseille-Lyon, TER en correspondance jusqu'à Les 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 venez en voiture,

- Depuis l'Italie, Autoroute A5 jusqu'à AOSTE, Suivre direction Courmayeur. entrer en France par le tunnel du Mont Blanc jusqu'à Les Houches
- En venant du Sud, Autoroute A7 jusqu'à Valence, prendre la A49 jusqu'à Voreppe, suivre direction Chambéry et Genève pour rejoindre l'Autoroute Blanche jusqu'à Les Houches.
- Depuis le Nord, Autoroute A6 puis A40 jusqu'à Macon, Autoroute Blanche puis N205 direction Les Houches.

Prix

Prix par personne : 2060,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par trois guides et/ou Aspirant guides de haute montagne , la prise en charge de leurs repas, nuitées et remontées mécaniques. Un guide les trois premiers jours plus deux guides renfort les deux derniers jours
- L'hébergement et la réservation **des refuges de haute montagne et de l'Auberge de Jeunesse** lors des nuits en vallée, **en pension complète du premier soir au dernier jour à midi** (pique-niques en montagne les 4 premiers jours puis repas chaud au refuge de Tête Rousse ou au restaurant aux Houches suivant l'horaire de descente le dernier jour)
- **L'eau minérale au refuge du Goûter** (1,5L par personne + 1,5l pour 3 pendant le repas) ainsi qu'une boisson sans alcool
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour
- L'organisation générale, la réservation des hébergements, des guides, 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 (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque)
- **Les assurances responsabilité civile, rapatriement** et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Les transports pendant le séjour

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.** Veuillez noter que tout solde non réglé à 45 jours du départ sera considéré comme une annulation de votre réservation. La retenue prévue par nos conditions de vente sera alors appliquée.
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être

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

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