

STAGE MONT BLANC

Stage d'alpinisme de cinq jours ayant pour finalité l'ascension du Mont Blanc. Ce stage s'adresse à toute personne en bonne condition physique et motivée par l'ascension du Mont Blanc. Le format du stage, son contenu ainsi que le nombre réduit de participants optimisent les chances de succès de chacun.

Le programme ci-dessous peut être modifié en fonction du niveau et des motivations des participants mais aussi en fonction des conditions météo.

AU JOUR LE JOUR

Jour 1 Ecole de glace 2 000 m.

Apprentissage ou perfectionnement des techniques de cramponnage et des techniques d'encordement sur la Mer de Glace ou sur le glacier d'Argentière. Nuit en vallée.

Jour 2 et 3 Courses de préparation

Ces deux journées sont consacrées à l'apprentissage et au perfectionnement des techniques d'alpinisme dans le cadre de courses à la journée dans le massif des Aiguilles Rouge et du massif du Mont Blanc.

Par l'utilisation des remontées mécaniques, nous serons rapidement en altitude pour trouver le meilleur terrain d'entraînement tant du point de vue technique que de l'acclimatation pour envisager l'ascension du toit de l'Europe les deux jours suivants.

Courses au départ de l'Aiguille du Midi, du téléphérique des Grands Montets ou de la Flégère ; arête des Cosmiques, traversée de la pointe Lachenal, Petite Aiguille Verte, traversée des Crochues etc... Nuits en vallée.

Jour 4 Refuge du Goûter 3 835 m.

Départ du village des Houches et montée en téléphérique jusque Bellevue, puis en train à crémaillère jusqu'au Nid d'Aigle situé à 2 300 mètres d'altitude. On se met en marche pour 1 500 mètres de dénivelé jusqu'au refuge du Goûter, la deuxième partie de l'ascension plus technique se fera encordé avec votre guide. Nuit en refuge.

Jour 5 Mont Blanc 4 810 m.

Lever à deux heures du matin pour l'ascension du Mont Blanc. Quatre à cinq heures d'effort seront nécessaires pour atteindre le toit de l'Europe avant d'entamer la descente qui nous ramènera au train en milieu d'après-midi, soit 10 à 12 heures de marche au total. Retour en vallée, séparation du groupe et fin du stage.

Date : 10 / 14 Juin 2019

Prix : 1 280 €

LISTE DE MATERIEL

S'habiller

sous vêtements en fibres modernes
chaussettes bouclettes
collant (confortable pour la nuit en refuge et en cas de températures basses)
pantalon de montagne et surpantalon coupe vent
pull-over ou fourrure polaire
petite doudoune de marche
un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil
une veste ou un coupe vent style gore tex
deux paires de gants (une légère et une plus chaude)
une paire de guêtres

Matériel divers

lunettes de glacier ou bonnes lunettes de ski et masque de ski
crème solaire et labiale
lampe frontale
une petite pharmacie individuelle (pour les bobos des pieds)
un couteau de poche
une gourde de préférence isotherme (1 litre)
éventuellement appareil photo
carte nationale d'identité (pour d'éventuels déplacements en Suisse ou Italie)
carte du club alpin (pour les membres du club)
quelques sachets plastiques pour protéger les affaires

Matériel technique individuel

un sac à dos de contenance moyenne (30 / 40 litres)
une paire de chaussures d'alpinisme
une paire de crampons adaptés à vos chaussures + antibottes
un piolet de taille moyenne
un cuissard
un casque
éventuellement un bâton télescopique

Possibilité de location sur place du matériel technique.

NIVEAU

Ce stage qui s'adresse aussi à des débutants en alpinisme mais physiquement entraînés vise à l'apprentissage des techniques de l'alpinisme afin de pouvoir ensuite réaliser des courses faciles en autonomie.

Suivant les habitudes de vie de chacun, il est fortement conseillé de parfaire son entraînement physique au cours des mois précédents par une pratique régulière afin de pouvoir réaliser un effort pendant dix heures en haute altitude.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 2 à 4 stagiaires avec un guide de haute montagne pour les quatre premiers jours du stage, puis un guide pour deux participants pour l'ascension du Mont Blanc.

MATERIEL

Les participants devront posséder leur matériel individuel (possibilité de location de crampons, piolet et baudrier à Chamonix). Le prêt du matériel collectif est assuré (cordes, mousquetons etc...). Voir la liste de matériel ci-jointe.

DATES

10 / 14 Juin 2019.

PRIX

1 280 € correspondant aux prestations des guides et aux frais de fonctionnement nécessaires au déroulement normal du programme ; remontées mécaniques, demi-pension au refuge du Goûter.

Le prix ne comprend pas ; les boissons au refuge, les piques niques et vivres de courses, les nuits et les déplacements en vallée.

Fiche d'inscription à renvoyer à :

Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES

Tel 04 50 54 69 17

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Téléphone :

Adresse :

Ci-joint un acompte de 30% confirmant mon inscription au stage Mont Blanc
du au 2019.

Le solde à régler à un mois du début du stage.