

# 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 : 12 / 16 Juin 2023**

**Prix : 1 540 €**

## 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)  
pantalons 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 le premier jour du stage en école de glace, puis un guide pour deux participants les jours suivants.

## 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

12 / 16 Juin 2023

## PRIX

**1 540 €** 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 540 € confirmant mon inscription au stage Mont Blanc

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