



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



## ASCENSION DE LA BERANGERE EN 2 JOURS

Cette course est idéale pour une première expérience, loin des remontées mécaniques dans l'ambiance sauvage de la réserve naturelle des Contamines-Montjoie : découvrez notre fief !



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESCRIPTIF

**La veille** Rendez-vous à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais lors du briefing où vous rencontrerez votre guide.

### J1 **Refuge des Conscrits**

Départ des Contamines-Montjoie jusqu'au refuge de Tré-la-tête pour le repas.  
Ecole de neige et glace sur le glacier de Tré-la-Tête et montée au refuge des Conscrits (2602 m).  
Dénivelé : + 1445 m. Environ 6 h de marche.

### J2 **La Bérangère (3425m)**

Départ vers 5h du matin pour l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m. Vous mettrez en pratique les acquis du premier jour.  
A la descente : repas du midi au refuge de Tré-la-Tête, puis retour sur les Contamines.  
Dénivelé : + 830 m / - 2250 m - Environ 10h de marche.

**Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**

## DATES 2021

En collective : tous les samedis de juin à mi-septembre selon les conditions.

En privé : tous les jours de juin à mi-septembre selon les conditions.

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

4 personnes maximum par guide.

Départ assuré en collective à partir de 3 personnes.

Vous serez encadrés par un guide ou aspirant-guide de haute montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives.

Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 10 heures le 2<sup>e</sup> jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports «cardio» lors de séances de longue durée tels que vélo, course à pied et randonnée.

Et n'oubliez pas que pendant 2 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec ce poids supplémentaire.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## TARIFS 2021

### Tarif de la formule en collective :

410€ / personne (départ assuré à partir de 3 personnes)

### Tarif des formules en privé :

1 participant : 1020€ par personne

2 participants : 570€ par personne

3 participants : 420€ par personne

4 participants : 345€ par personne

5 participants : 480€ par personne

6 participants : 420€ par personne

### Il comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- La demi-pension au refuge des Conscrits
- Les repas chauds de midi.
- L'eau dans les refuges.
- Le thé de course pour le Mont Blanc.
- La réservation du refuge

### Il ne comprend pas :

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles.
- La location du matériel technique.
- Le transport de Saint Gervais aux Contamines
- Votre assurance personnelle.
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% ajouté du montant des assurances si vous y souscrivez.

Le solde sera à régler au plus tard 30 jours avant la date du départ.

## ASSURANCES

Etre couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 3.5% du montant total du séjour. Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours (cf. livret assurance).



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au bureau des Guides de Saint-Gervais situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30.

Lien adresse : <https://goo.gl/maps/58Kc9c7E3FsXXAcQ6>

Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.

## LISTE DU MATERIEL

### Matériel Technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides avec débords arrière et avant permettant de mettre des crampons
- Crampons semi-automatiques équipés d'anti-bottes
- Piolet
- Casque
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Sac à dos de 35 à 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Guêtres

Le matériel technique est disponible à la location chez nos partenaires :

- pour Saint Gervais
  - <https://blanc-sport-saintgervais.com/>
  - [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),
- pour les Contamines
  - [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

Tarifs de la location pour 2 jours :

- Kit alpinisme réduit – crampons, chaussures, piolet : environ 52€
- Kit alpinisme classique - crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque : environ 57€
- Kit alpinisme élargi - crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque, guêtres, bâtons, sac à dos, frontale : environ 86€

### Vêtements

Haut du corps :

- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté car trop lourd et trop chaud) : coupe-vent et imperméable (disponible à la location ≈ 35€ les 2 jours)
- Sous-vêtements en fibres modernes : manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou duvet légère
- Veste polaire ou veste duvet épaisse pour le fond du sac
- Bonnet et foulard (ou buff)

Bas du corps :

- Pantalon type Gore Tex : coupe-vent et imperméable (disponible à la location ≈ 35€ les 2 jours)



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

- Collant en fibre moderne
- Chaussettes chaudes
- Un short ou pantacourt léger pour la marche d'approche (attention au poids dans le sac, non obligatoire)

#### Accessoires indispensables

- Lunettes de glacier catégorie 4
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles
- Un drap de couchage pour les refuges (pas besoin de sac de couchage)
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques ou fruits secs à votre convenance
- Petite pharmacie personnelle (antidouleurs, pansements seconde peau anti-ampoules, bouchons d'oreilles, élastoplast à mettre en prévention des ampoules)
- Une paire de baskets pour les marches d'approche

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.**