



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

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



STAGE OBJECTIF MONT BLANC

Le Mont Blanc est un rêve que nous pouvons vous aider à réaliser !

Depuis 1864, nos guides emmènent leurs "voyageurs", clients ou amis, au sommet de cette montagne magique. Notre programme personnalisé vous permettra de tenter cette ascension avec un maximum de chance de réussite.

NOS POINTS FORTS

- Le report du Mont Blanc en cas de mauvaise météo (valable 2 ans).
- 2 formules pour l'ascension du Mont-Blanc (2 ou 3 jours).
- L'encadrement par des guides ayant une parfaite connaissance du terrain et intégrés à la vie locale. Ces guides participent à l'organisation de la sécurité sur l'itinéraire toute l'année.
- Les repas chauds en refuges chaque midi pour plus de confort et de convivialité.
- L'accueil personnalisé lors d'un apéritif la veille du départ.
- L'écoute de notre équipe tout au long de l'année pour vous conseiller (conseils vestimentaires, préparation physique et organisation de votre séjour).
- La préparation en adéquation complète avec l'objectif (acclimatation en refuges, longueur des courses de préparation) dans le cadre loin des foules et sauvage du glacier de Tré-la-Tête.



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

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

DATES 2021

Pour la formule 1 : tous les dimanches du 13 juin au 12 septembre.

Pour la formule 2 : tous les mardis du 1^{er} juin au 21 septembre.

En groupe privé, possibilité de départs tous les jours.

DEUX FORMULES S'OFFRENT A VOUS

Pour vous accompagner dans cette aventure nous avons mis en place deux formules de stage :

FORMULE 1 : ascension du Mont Blanc en 2 jours avec un départ le dimanche.

FORMULE 2 : ascension du Mont Blanc en 3 jours avec un départ le mardi.

FORMULE 1 : MONT BLANC EN 2 JOURS

Samedi Rencontre avec votre guide et les autres participants au Bureau des Guides de Saint Gervais à 18h30, pour un briefing / pot d'accueil.

Nuit en hébergement de votre choix ou option avec hôtel proposée par le bureau.

Dimanche **Montée au refuge de Tré-la-Tête**

Matinée et repas du midi libres, pour la location du matériel technique et les dernières petites courses si nécessaire. Départ à 13 heures pour une montée au **refuge de Tré-la-Tête (1970 m)** depuis les Contamines-Montjoie (8km de Saint Gervais).

Ecole d'escalade en chaussures d'alpinisme pour mieux appréhender la montée de l'Aiguille du Goûter lors du Mont-Blanc.

Dénivelé : + 960 m - Environ 2h30 de marche.

Lundi **Refuge des Conscrits**

Départ du refuge le matin. Ecole de glace sur le glacier de Tré la Tête, apprentissage du cramponnage et de la marche encordée. **Nuitée au refuge des Conscrits (2602 m).**

Dénivelé : + 745 m - Environ 6 h de marche.

Mardi **Ascension de la Bérangère (3425m)**

Départ vers 5h du matin pour l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m) ou une course mixte dans le massif de Tré-la-Tête. Vous mettrez en pratique les acquis des deux premiers jours. A la descente : repas du midi au refuge de Tré-la-Tête, puis descente sur les Contamines.

Dénivelé : + 830 m / - 2250 m - Environ 10h de marche.

Retour à Saint-Gervais : nuit en hébergement de votre choix ou option avec hôtel.

Mercredi **Journée de repos.**

Nuit en hébergement de votre choix ou option avec hôtel.

Judi **Refuge de Tête Rousse / refuge du Goûter**

Départ le matin avec le Tramway du Mont Blanc. Montée au refuge Tête Rousse, ascension de l'Aiguille du Goûter pour rejoindre le **refuge du Goûter (3817 m)**, (ou Tête Rousse si le Goûter est complet).

Dénivelé : + 1500m - Environ 6 h de marche.



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

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

Vendredi Sommet du Mont Blanc (4808m)

Départ à la frontale vers 3h pour le Dôme du Goûter (4304 m), l'arête des Bosses et enfin arrivée au sommet du Mont Blanc (4808 m) !

La longue descente se fait par le même itinéraire, repas de midi tous ensemble au refuge ou au village. Retour à Saint-Gervais en milieu d'après-midi.

Dénivelé : + 996 m / - 2436 m - Environ 11 h/12 h 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.

TARIF 2021 Formule 1 – Mont Blanc en 2 jours

Le tarif est fixé à :

- 1695 € par personne

Il comprend :

- L'encadrement par des guides de haute montagne.
- Les 3 demi-pensions en refuges (repas du soir, nuit et petit-déjeuner).
- Les repas chauds de midi pendant la préparation et pendant l'ascension.
- Le forfait du Tramway du Mont Blanc.
- L'eau dans les refuges.
- Le thé de course pour le Mont Blanc.

Il ne comprend pas :

- Les demi-pensions sur Saint-Gervais du samedi, mardi et mercredi (voir ci-dessous l'option avec hôtel).
- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles.
- La location du matériel technique.
- Le transport de Saint Gervais aux Contamines-Montjoie.
- Votre assurance personnelle.
- Tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».

OPTION HOTEL SUR ST GERVAIS

Nous vous proposons une option demi-pension sur Saint-Gervais les soirs où vous n'êtes pas en refuge. Vous logerez au centre du village à 50m du bureau des guides, à l'hôtel Val d'Este : <http://www.hotel-valdeste.com/>

Tarif en demi-pension par personne pour la formule 1 (samedi, mardi et mercredi) :

- 1 personne (chambre single) : 330€

- 2 personne (chambre twin) : 225€ / personne





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

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

FORMULE 2 MONT-BLANC EN 3 JOURS

- Lundi** Rencontre avec votre guide et les autres participants au Bureau des Guides de Saint Gervais à 18h30, pour un briefing / pot d'accueil.
Nuit en hébergement de votre choix ou option avec hôtel proposée par le bureau.
- Mardi** **Montée au refuge de Tré-la-Tête**
Matinée et repas du midi libres, pour la location du matériel technique et les dernières petites courses si nécessaire. Départ à 13 heures pour une montée au **refuge de Tré-la-Tête (1970 m)** depuis les Contamines-Montjoie (8km de Saint Gervais).
Ecole d'escalade en chaussures d'alpinisme pour mieux appréhender la montée de l'Aiguille du Goûter lors du Mont-Blanc.
Dénivelé : + 960 m - Environ 2h30 de marche
- Mercredi** **Refuge des Conscrits**
Départ du refuge le matin. Ecole de glace sur le glacier de Tré-la-Tête, apprentissage du cramponnage et de la marche encordée. **Nuitée au refuge des Conscrits (2602 m)**.
Dénivelé : + 745 m - Environ 6 h de marche.
- Jeudi** **Ascension de la Bérangère (3425m)**
Départ vers 5h du matin pour l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m) ou une course mixte dans le massif de Tré-la-Tête. Vous mettrez en pratique les acquis des deux premiers jours. A la descente : repas du midi au refuge de Tré-la-Tête, puis descente sur les Contamines.
Dénivelé : + 830 m / - 2250 m - Environ 10h de marche.
Retour à Saint-Gervais : nuit en hébergement de votre choix ou option avec hôtel.
- Vendredi** **Refuge de Tête Rousse**
Montée au refuge de Tête Rousse (3167m) en début d'après-midi par le Tramway du Mont Blanc : nuit au refuge.
Dénivelé : 800 m - Environ 3h de marche.
- Samedi** **Ascension du Mont Blanc**
Départ tôt le matin pour l'ascension de l'Aiguille du Goûter (3863 m), puis le Dôme du Goûter (4304 m), l'arête des Bosses et arrivée au sommet du Mont Blanc (4808 m) dans la matinée.
Descente et nuit au refuge du Goûter (3817 m).
Dénivelé : + 1650m / - 991m - Environ 7h à 9h de marche.
- Dimanche** **Descente du Goûter**
Retour dans la vallée depuis le refuge du Goûter par le même itinéraire en début de matinée, repas de midi tous ensemble en refuge ou dans la vallée.
Dénivelé : - 1470 m - Environ 4h à 5 h 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.



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 Mont Blanc en 3 jours

Le tarif est fixé à :

- 1985 € par personne

Il comprend :

- L'encadrement par des guides de haute montagne.
- Les 4 demi-pensions en refuges (repas du soir, nuit et petit-déjeuner).
- Les repas chauds de midi pendant la préparation et pendant l'ascension.
- Le forfait du Tramway du Mont Blanc.
- L'eau dans les refuges.
- Le thé de course pour le Mont Blanc.

Il ne comprend pas :

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

OPTION HOTEL SUR ST GERVAIS

Nous vous proposons une option demi-pension sur Saint-Gervais les soirs où vous n'êtes pas en refuge. Vous logerez au centre du village à 50m du bureau des guides à l'hôtel Val d'Este : <http://www.hotel-valdeste.com/>

Tarif en demi-pension par personne pour la formule 2 (lundi et jeudi):

- 1 personne (chambre single) : 220€
- 2 personnes (chambre twin) : 150€ / personne

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

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

- 1 guide pour 4 personnes maximum pour les 3 journées d'évaluation et de préparation.
- 1 guide pour 2 personnes pour l'ascension du Mont Blanc.

Durant les 3 premiers jours du stage, les guides décideront des cordées pour l'ascension du Mont Blanc en fonction du niveau et des affinités des participants.

En cas de report de l'ascension pour cause de mauvaise météo, vous devrez revenir avec votre compagnon de cordée et décider d'une date ensemble ou régler la différence pour partir seul avec votre guide.



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

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

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'ascension du Mont Blanc est un vrai défi physique.

La durée de marche et l'altitude en font un sommet particulièrement exigeant.

Une très bonne préparation est nécessaire pour ce stage, il s'adresse à des personnes très sportives.

Entraînement foncier

Vous serez amené à marcher entre 6 et 12 heures par jour. Il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance : 2 ou 3 séances par semaine de vélo, course à pied. Nous vous conseillons d'intensifier vos séances de sport six mois avant.

Entraînement au terrain varié

Dès le deuxième jour vous ne serez plus sur un sentier de randonnée, vous évoluerez dans des terrains souvent très délicats (dalles, pierriers, rocher, neige et glace). Vous pouvez vous préparer en pratiquant de la randonnée en moyenne montagne, des sorties en forêt **hors sentier**. L'escalade est également un très bon entraînement. N'oubliez pas que pendant 6 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 à 10 kilos, **ce qui augmente considérablement l'effort à fournir**. Lors de vos sorties entraînez-vous progressivement à marcher avec ce poids supplémentaire.

A l'issue des trois premiers jours du stage, la décision d'entreprendre l'ascension du Mont Blanc appartiendra aux guides et à eux seuls !

La grande majorité des personnes n'allant pas au sommet du Mont Blanc, n'atteignent pas leur objectif par manque de préparation physique.

Si le guide juge que vous n'avez pas le niveau pour envisager l'ascension du Mont-Blanc, il vous sera proposé un sommet plus adapté. **En aucun cas nous ne procéderons à un remboursement.**

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

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

HEBERGEMENTS EN REFUGE

Toutes les nuitées en refuges sont incluses dans le tarif.

Vous serez logés dans des refuges de montagne en dortoirs.

Ces refuges sont tous ravitaillés par hélicoptère et alimentés en électricité grâce à des panneaux solaires.

Vous ne pourrez pas recharger vos téléphones ni appareils photos, et vous devrez redescendre vos déchets.

Votre téléphone ne captera pas au refuge des Conscrits.

Seul le refuge de Tré-la-Tête possède des douches.



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

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

MODALITES EN CAS DE MAUVAISE METEO

En montagne, les conditions météorologiques sont un facteur important pour votre sécurité. Il est difficile voire impossible d'avoir une prévision météo fiable à plus de 3 jours

Les 3 premiers jours du stage ne sont pas reportables puisque vous devez être prêts pour l'ascension du Mont Blanc.

Si la météo ne permet pas l'ascension du Mont Blanc :

- votre guide peut vous proposer un autre sommet de plus de 4000 m dans le massif du Grand Paradis ou celui du Mont Rose : cette alternative donnera lieu à un remboursement partiel.

- vous pourrez disposer d'un avoir du montant du tarif du Mont-Blanc valable dans l'été* ou les deux années suivantes **

* Le même été :

Si vous êtes deux : vous pourrez revenir quand vous le souhaitez sous réserve de places disponibles dans les refuges.
Si vous êtes seul : vous devrez revenir avec un stagiaire de votre stage ou régler la différence pour partir seul avec votre guide.

** Les deux années suivantes : il vous sera demandé de refaire obligatoirement une course de préparation afin de vous ré-acclimater. (A définir avec votre guide sur 1 ou 2 journées).

En concertation avec votre guide, si vous décidez de tenter le Mont Blanc et que vous êtes rattrapés par le mauvais temps, aucun remboursement ni avoir ne seront envisageables.

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% (sur le tarif du stage + option hôtel) 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, hors des domaines skiables pour la recherche et le secours par hélicoptère sur les territoires français, italien et suisse.

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).

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>



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

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

LISTE DU MATERIEL

Tout ce qui est indiqué sur cette liste ne sera pas forcément utile pendant les 3 premiers jours de préparation : votre guide vous indiquera lors du briefing ce qu'il faudra prendre pour ces premières journées.

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,
- pour les Contamines
 - www.intersport-lescontamines.com/

Tarifs de la location pour 6 jours :

- Kit alpinisme réduit – crampons, chaussures, piolet : 118€
- Kit alpinisme classique - crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque : 130€
- Kit alpinisme élargi - crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque, guêtres, bâtons, sac à dos, frontale : 195€

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 ≈ 80€ la semaine)
- 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 ≈ 80€ la semaine)
- 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



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

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

- 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.

**A très vite sur le toit de l'Europe !
Les guides de Saint-Gervais**