Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

ALPINISME - STAGE ALPINISME INITIATION 5 JOURS

Durée : 5 | Physique : ▲▲△△△ | Technique : ▲▲△△△ | A partir de : 1 140 €

S'INITIER À L'ALPINISME EN 5 JOURS

Ce stage de 5 jours propose une découverte complète de l'alpinisme et de la haute montagne. Il reprend les bases de notre stage d'initiation de 3 jours et les approfondit avec deux journées supplémentaires et une nuit en refuge. Vous disposez ainsi de davantage de temps pour pratiquer les techniques de base, progresser et les mettre en application lors de courses en haute montagne. Avec 3 à 4 participants par guide, l'encadrement permet d'adapter l'apprentissage au niveau et à la progression de chacun.

La nuit en refuge constitue également une première immersion dans le rythme d'une course d'alpinisme : montée au refuge, nuit en altitude puis départ matinal pour une ascension. Ce stage s'inscrit dans notre cursus d'apprentissage de l'alpinisme et constitue la préparation la plus complète avant de poursuivre avec notre stage Autonomie & Sécurité - Niveau 1.

Les objectifs du stage
- Découvrir le milieu de la haute montagne et la vie en refuge
- Acquérir et consolider les techniques de base de l'alpinisme : crampons et piolet
- Apprendre les bases de l'encordement et de l'assurage : nœuds élémentaires, encordement et assurage
- Mettre en pratique les techniques acquises lors de courses en haute montagne

ITINÉRAIRE

Jour 1

École d'escalade
Journée à l'école d'escalade des Gaillands à Chamonix consacrée à l'apprentissage des techniques de base. Escalade en moulinette : nœud de huit, assurage et contrôle mutuel (double check). Escalade en tête : utilisation des dégaines et mise en place de la corde au relais.
Matériel nécessaire : chaussons d'escalade, baudrier et casque.

Jour 2

Via Corda
Parcours combinant escalade facile et marche encordée permettant de mettre en pratique les techniques apprises durant les deux premiers jours et de découvrir la progression encordée en terrain de montagne.
Matériel nécessaire : chaussures d'alpinisme ou chaussures de randonnée, baudrier et casque.

Jour 3

École de glace
Journée sur la Mer de Glace consacrée à l'apprentissage des techniques de base de l'alpinisme. Marche avec crampons : exercices pour acquérir les différentes techniques de cramponnage et gagner en confiance. Découverte de l'utilisation du piolet.
Matériel nécessaire : chaussures d'alpinisme à semelle rigide ou semi-rigide, baudrier, casque, crampons et piolet.

Jour 4

Sortie en haute montagne | Nuit au refuge Torino (3371 m)

Départ pour une première course en haute montagne dans le secteur du glacier du Géant et de la Vallée Blanche. Cette sortie permet de mettre en pratique les techniques acquises pendant le stage et de découvrir la progression encordée sur glacier. Selon les conditions et le niveau du groupe, différentes courses peuvent être envisagées, notamment la traversée de la Vallée Blanche ou le col d'Entrèves. Nuit au refuge Torino à 3371 m.
Matériel nécessaire : chaussures d'alpinisme, baudrier, casque, crampons et piolet.

Jour 5

Sortie en haute montagne
Après la nuit au refuge Torino, réalisation d'une nouvelle course permettant de poursuivre la mise en pratique des techniques acquises pendant le stage. L'itinéraire est choisi par le guide en fonction des conditions et du niveau du groupe. Retour à Chamonix en milieu d'après-midi.
Matériel nécessaire : chaussures d'alpinisme, baudrier, casque, crampons et piolet.

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective réunit des participants qui ne se connaissent pas nécessairement. Elle permet de suivre un programme défini, à des dates fixes, tout en bénéficiant d'un tarif attractif et de la convivialité d'un groupe.

Dates
Voir ci-dessous le module de réservation en formule collective.

Tarif 2027
1195€ par personne, sur la base d'un minimum de 3 participants.

Ce prix comprend
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La demi-pension au refuge Torino (dîner, nuitée et petit-déjeuner)
- Les remontées mécaniques nécessaires à la réalisation des courses prévues au programme
- Le transport aller-retour prévu au programme les J4 et J5

Ce prix ne comprend pas
- L'hébergement dans la vallée pendant le stage
- Les pique-niques
- Les déplacements pour vous rendre aux lieux de rendez-vous
- Le matériel technique personnel

FORMULE PRIVÉE

La formule privée vous permet de réaliser ce stage avec le groupe que vous constituez et de bénéficier d'un accompagnement adapté à vos attentes. Vous choisissez votre date de départ en fonction des disponibilités au refuge, et le programme peut être ajusté en fonction de votre niveau et de votre progression.

Tarifs 2027
2 personnes : 1995€ par personne
3 personnes : 1425€ par personne
4 personnes : 1140€ par personne

Ce prix comprend
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La demi-pension au refuge Torino (dîner, nuitée et petit-déjeuner)
- Les remontées mécaniques nécessaires à la réalisation des courses prévues au programme
- Le transport aller-retour prévu au programme les J4 et J5

Ce prix ne comprend pas
- L'hébergement dans la vallée pendant le stage
- Les pique-niques
- Les déplacements pour vous rendre aux lieux de rendez-vous
- Le matériel technique personnel

INFOS PRATIQUES

Pour bien préparer votre séjour, consultez les conseils des guides qui regroupent nos recommandations pour vos séjours d'alpinisme.

Rendez-vous
Le premier jour à 8h30 à l'accueil de la Compagnie des Guides de Chamonix, 190 place de l'Église à Chamonix.

Niveau physique
Une pratique régulière d'une activité physique est nécessaire. Les journées peuvent représenter jusqu'à 5 heures d'activité en montagne.

Niveau technique
Aucune expérience préalable en alpinisme ou en escalade n'est requise. Ce stage est conçu pour les débutants.

Encadrement
Le groupe est constitué de 3 à 4 participants par guide, permettant un apprentissage progressif et des conseils personnalisés. Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un adulte.

Hébergement
Le J4, une nuit en demi-pension est incluse en refuge (dîner, petit-déjeuner et nuitée). Pour les autres nuits dans la vallée, vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

⚠ **Formalités**
Assurance assistance-rapatriement obligatoire. Si vous n'êtes pas assuré, une assurance assistance-rapatriement et annulation peut être souscrite au moment de votre inscription. Pièce d'identité obligatoire.

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel, qui contribue au confort et au bon déroulement de votre stage. Le poids est déterminant : privilégiez un équipement adapté et léger, tout en conservant une protection suffisante pour les conditions de la haute montagne.

Équipement
- Un sac à dos d'environ 35 litres
- Une paire de chaussons d'escalade, disponible à la location
- Une paire de chaussures d'alpinisme, disponible à la location
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite
- Une paire de bâtons télescopiques, disponible à la location
- Des crampons avec antibottes, un casque, un baudrier et un piolet droit, disponibles à la location
- Si vous possédez déjà du matériel technique d'alpinisme ou d'escalade (dégaines, mousquetons, longe, système d'assurage…), vous pouvez également l'apporter

Vêtements
- Un bonnet compatible avec le port du casque
- Un chapeau ou une casquette
- Un tour de cou de type Buff
- Un sous-vêtement technique à manches longues
- Une polaire
- Une veste imperméable avec capuche de type Gore-Tex, disponible à la location
- Une doudoune légère
- Un collant thermique
- Un pantalon adapté à la haute montagne estivale
- Un surpantalon imperméable de type Gore-Tex, disponible à la location
- Une paire de chaussettes adaptées à la marche
- Une paire de gants chauds
- Une paire de gants légers
- Des vêtements de rechange pour la nuit en refuge

Accessoires
- Une paire de lunettes de soleil de catégorie 4
- Une lampe frontale
- Un drap-sac

- Une gourde d’au moins 1,5 L
- Des boules Quiès
- Une pharmacie personnelle comprenant au minimum crème solaire, stick à lèvres, protection contre les ampoules, ainsi que vos médicaments habituels contre les maux de tête et les nausées
- Une pochette étanche contenant votre pièce d’identité et de l’argent liquide

Nos partenaires location
Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires : Millet (hors crampons, piolets et casque), Ravanel & Co, Sanglard Sports et Concept Pro Shop.

Nos partenaires équipement
Millet, Dynastar, Julbo, Grivel et Monnet.