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

FORMATION RANDONNÉE - STAGE NIVEAU 1 : AUTONOMIE ET SÉCURITÉ EN REFUGE

Durée : 3 | Physique : ▲▲▲▲▲ | Technique : ▲▲▲▲▲ | A partir de : 450 €

Stage Niveau 1 - Autonomie et Sécurité en Refuges

Durée : 3 jours / 2 nuits en refuge

Pour qui ? Randonneurs débutants ou intermédiaires souhaitant maîtriser les bases de l'autonomie en montagne.

Encadrement : Accompagnateur en montagne diplômé. Maximum 8 personnes par accompagnateur en montagne pour un encadrement et un enseignement pertinent.

Objectifs pédagogiques : Ce stage vous permet d'acquérir les **compétences essentielles** pour évoluer en autonomie en montagne : lecture de carte, orientation, gestion des ressources naturelles, connaissance du milieu montagnard et respect des autres usagers.
Idéal pour les randonneurs souhaitant gagner en confiance et en sécurité sur des itinéraires en refuge.

PROGRAMME / THEMES ABORDÉS :

Orientation : lecture de carte, utilisation boussole et altimètre pour s'orienter sur le terrain.

Milieu montagnard : découvrir la géologie des montagnes, aborder des thématiques telles que la flore comestible et les ressources naturelles disponibles en randonnée.

Divers : gestion des ressources naturelles, respect des autres usagers

Le programme est donné à titre indicatif. Votre guide est susceptible de le modifier en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Plaine Joux - Col d'Anterne - Refuge Alfred Wills
Nous débutons notre randonnée à Plaine Joux (1 360 m), située sur la commune de Passy. En guise de mise en bouche, nous découvrons le célèbre lac Vert (1 286 m) et son eau couleur émeraude. Lors de notre montée vers les chalets d'Ayères (1 640 m), nous laissons la forêt et gagnons les pâturages, où la vue sur le massif du Mont-Blanc s'offre à nous. Nous progressons sous les hautes falaises spectaculaires des Fiz, dont les pointes d'Ayères (2 644 m) et la pointe d'Anterne (2 733 m). Nous contournons les Fiz par le sud-est en franchissant le col d'Anterne (2 257 m). L'ambiance est superbe : le Mont-Blanc en toile de fond, les hautes parois calcaires au-dessus de nous et les grands espaces sauvages que nous parcourons pour atteindre le splendide lac d'Anterne (2 061 m). Le refuge Alfred Wills (1 812 m) repose dans un cadre magnifique et serein, au cœur des alpages verdoyants qui contrastent avec la verticalité imposante des falaises des Fiz en toile de fond.

Cette journée sera également l'occasion de découvrir la géologie des montagnes. Nous cheminerons entre massifs cristallins et massifs sédimentaires. La géologie a une importance primordiale dans l'accès à l'eau ainsi que sur la végétation en présence. Cela permet d'aborder des thématiques telles que la flore comestible et les ressources naturelles disponibles en randonnée.
Nous utiliserons également, pour la première fois, la carte sur un itinéraire facile et fréquenté afin de se familiariser avec la lecture de carte.

Dénivelé : +1 000 m / -600 m Distance : 14 km

Jour 2

Refuge Alfred Wills - Refuge de Sales
En franchissant le collet d'Anterne (1 790 m), nous contournons les Fiz par le nord-est et descendons vers les cascades de la Pleureuse et de la Sauffaz (1 429 m). Nous remontons le splendide vallon de Sales. Franchissant le pas de Sales, nous découvrons la cascade du même nom (1 839 m).
En milieu de journée, nous gagnons les chalets d'alpage de Sales et son refuge (1 870 m).

Sacs légers, nous commencerons des exercices d'orientation avec la boussole. Vous apprendrez alors à faire des azimuts. Nous apprendrons également à lire les courbes de niveau pour appréhender les mouvements de terrain et comprendre les notions de micro-relief.

Dénivelé : +500 m / -400 m Distance : 7 km (minimum)

Jour 3

Refuge de Sales - Col de la Portette - Plaine Joux
Aujourd'hui, nous mettrons en application tout ce que nous avons appris jusqu'à présent. **Vous serez amenés à vous rendre d'un point A à un point B, définis par votre accompagnateur en montagne, en lisant la carte.**
Ce sera l'occasion de louvoyer entre les chemins et les blocs de roche, et de trouver votre chemin grâce à la lecture de carte et à notre esprit montagnard, qui s'aiguise au fil des jours.
Nous pourrons également échanger, durant cette journée de partage, sur la montagne et ses usages, car nous croiserons des agriculteurs dans les alpages.

À l'issue de cette journée, vous serez autonome pour des itinéraires parcourus sur des GR avec des refuges gardés.
Si vous souhaitez aller plus loin et apprendre à être autonome en bivouac, il faudra suivre le stage niveau 2.

Dénivelé : +650 m / -1 150 m Distance : 11 km

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates : Voir ci-dessous module de réservation en formule collective

Le départ est assuré dès 4 personnes inscrites

Tarif 2026 : 450 € par personne, sur la base de 4 participants minimum

Ce prix comprend :
- l'organisation du séjour
- l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne
- hébergement en demi-pension, en refuges en dortoirs mixtes (pas de douche)
- Les piques-niques

Ce prix ne comprend pas :
- Le transport jusqu'au point de départ de la randonnée
- Les nuits avant et après la randonnée
- Les dépenses personnelles : souvenirs, boissons...
- Les remontées mécaniques ou transferts en taxi en cas d'incapacité personnelle à terminer l'étape prévue
- L'assurance rapatriement obligatoire. Assurance annulation fortement recommandée. *(Possibilité de souscrire une assurance rapatriement annulation en même temps que votre inscription au séjour pour les résidents des pays suivants : Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Espagne, Finlande, France métropolitaine, Gibraltar, Grèce, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Principauté de Monaco, Norvège, Pays-Bas, Portugal, Royaume-Uni, Saint-Marin, Suède et Suisse. Non remboursable en cas d'annulation).*
- Les frais de dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Ce prix comprend"

FORMULE PRIVÉE

Vous préférez vous former seul(e) ou entre amis ? Avoir la liberté de choisir vos dates de départ* et de bénéficier d'un encadrement personnalisé ? Choisissez la formule privée !
C'est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. La formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort.

Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.
**Sous réserve de disponibilité dans les hébergements.*
Demandez-nous un devis.

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec nos conseillers (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Rendez-vous à 8h30 au parking de Plaine-Joux sur la commune de Passy (74190)

Niveau 3/5 : Difficulté modérée. Une bonne condition ainsi qu'une préparation physique sont souhaitées. 500 m à 700 m de dénivelée en moyenne et 5h à 6h de marche. Le terrain peut présenter quelques passages raides nécessitant une bonne aisance technique. Une expérience de la randonnée est souhaitée
Enfants minimum 16 ans accompagnés d'un parent

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants

Encadrement : par un accompagnateur en moyenne montagne, minimum 4 et maximum 8 participants par accompagnateur. Les normes d'encadrement sont spécifiques à la Compagnie des Guides de Chamonix et parmi les plus strictes du marché

Hébergement :
- Pendant le séjour : 2 nuits en refuge (en dortoir mixte). Vous portez vos affaires personnelles dans votre sac à dos tout au long du séjour. Les refuges disposent uniquement de WC et de lavabos, pas de douche.
- Avant et après : bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

Formalités :
- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.
- Pièce d'identité obligatoire.

Organisation : Quelques jours avant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions

ÉQUIPEMENT

Le poids est l'ennemi du randonneur, apportez un soin particulier au choix de votre équipement car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids de votre sac à dos chargé ne devrait pas exéder 9kg.

Votre matériel

- Un sac à dos de 40L
- Une paire de chaussures de randonnée montantes
- Une paire de bâtons télescopiques
- Un chapeau ou une casquette
- Un bonnet
- Des lunettes de soleil catégorie 3
- Des T-shirts respirants manches longues et courtes
- Une veste légère de type polaire
- Une veste chaude de type doudoune
- Une veste imperméable de type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un pantalon de randonnée
- Un pantalon étanche de type Gore-tex

- Un short
- Une paire de gants
- Des chaussettes adaptées à la randonnée
- Une gourde de 2L mini
- Un couteau de poche et une fourchette de type spork
- Une lampe de poche ou frontale
- Crème solaire et stick à lèvres
- Un drap-sac
- Une trousse de toilette, serviette, bouchons d'oreilles et papier toilette
- Une pharmacie personnelle réduite : pansements seconde peau type Compeed, médicaments pour maux courants : diarrhée, constipation, maux de gorge, maux de tête, douleurs, allergies
- Pièce d'identité, argent pour vos dépenses personnelles
- Une paire de tongs ou de sandales pour les refuges
- Vêtements de rechange à votre convenance

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Millet (hors crampons, piolets, casque), Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop
Nos Partenaires Equipement : Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monnet