



# 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](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## ALPINISME - STAGE ALPINISME INITIATION 3 JOURS

Durée : 3 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 440 €

La Compagnie des Guides de Chamonix a développé un ensemble de stages d'alpinisme pour vous accompagner depuis vos premiers pas jusqu'à une gestion en autonomie de votre cordée :

- Stage alpinisme initiation & découverte 3 jours pour débiter
- Stage alpinisme initiation & découverte 5 jours pour débiter
- Stage alpinisme autonomie - sécurité pour se perfectionner
- Stage alpinisme autonomie - gestion de cordée pour se perfectionner
- Stage alpinisme hivernal pour se perfectionner en neige & glace & mixte

Ce stage "alpinisme initiation & découverte 3 jours" constitue une porte d'entrée dans le monde de la haute montagne. Il vous garantit une initiation progressive dans le décor exceptionnel de la Vallée de Chamonix et du Massif du Mont-Blanc. Trois jours pour profiter de l'atmosphère unique de la haute montagne et de ses glaciers, apprendre les techniques de base de l'alpinisme et développer vos aptitudes en terrain rocheux et glaciaire.

Un ratio particulier de 3 à 4 participants par guide permet un conseil personnalisé et une grande flexibilité dans le choix des sorties.

Magie du lieu, pédagogie et apprentissage pour un programme dédié aux débutants.

### Les objectifs du stage "alpinisme découverte" :

- Découverte du milieu de la haute montagne.
- Maîtrise des techniques de base de l'alpinisme : crampons, piolet.
- Utilisation simple de la corde : nœuds élémentaires, encordement et assurage basique.
- Introduction à la progression en terrain rocheux et glaciaire.

## ITINÉRAIRE

### Jour 1 : Ecole d'escalade.

Départ de Chamonix pour le rocher des Gaillands. Apprentissage des techniques de progression en terrain rocheux : encordement, assurage et relais. Escalade en moulinette ou en tête en fonction des envies.

### Jour 2 : Ecole de glace.

Première approche ou révision : apprentissage des différentes techniques spécifiques au terrain glaciaire : cramponnage classique 10 pointes, évolution encordé, assurage...

### Jour 3 : Course à la journée.

Le moment est venu de mettre à profit ce que vous avez appris les jours précédents ! La destination sera choisie avec votre guide en fonction des objectifs du groupe et des conditions en montagne du moment. Exemples de course réalisée : Pointe Lachenal (3 613m), Traversée de Aiguilles Crochues (2 840m).

*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.*

## 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 2022 :** Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous.

**Tarif 2022 :** 500€ par personne, sur la base d'un minimum de 3 personnes.

**Ce prix comprend :**

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- Les remontées mécaniques nécessaires à la réalisation des courses mentionnées.

**Ce prix ne comprend pas :**

- L'hébergement 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 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. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libres de choisir votre date de départ en fonction des places disponibles en refuge et l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de vos attentes spécifiques.

Tarifs 2022 :

2 personnes : 780€ par personne

3 personnes : 555€ par personne

4 personnes : 440€ par personne

Le prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- Les remontées mécaniques nécessaires à la réalisation des courses mentionnées.

Le prix ne comprend pas :

- L'hébergement pendant le stage.
- Les pique-niques.
- Les déplacements pour vous rendre aux lieux de rendez-vous.
- Le matériel technique personnel.

## INFOS PRATIQUES

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

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

**Niveau :** Un choix de programme adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac et l'altitude diminuent votre aisance habituelle.

**Aptitudes physiques :** Ce programme est destiné à des sportifs pratiquant une activité physique régulière. Effort pendant la sortie jusqu'à 6 à 7 heures par jour.

**Compétences techniques :** Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience préalable ni en alpinisme ni en escalade.

**Encadrement :** De 3 à 4 personnes. Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix est l'une des plus strictes du marché. Elle vous garantit un groupe le plus homogène possible ainsi que des conseils personnalisés de qualité. *Mineur uniquement accompagné d'un parent.*

**Hébergement :** Pendant le séjour : Pas d'hébergement inclus.

**Avant & Après :** Nous avons des partenaires hôteliers dans la vallée de Chamonix.

**Formalités** : Assurance assistance-rapatriement obligatoire.

Si vous n'êtes pas assuré, nous vous proposons une assurance « rapatriement et annulation » que vous pourrez souscrire au moment de votre inscription. Pièce d'identité obligatoire.

**Organisation** : La semaine précédant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions.

## ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

### Équipement

- Un sac à dos d'une contenance de 30 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme, *louable*
- Une paire de chaussons d'escalade, *louable*
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopique, *louable*
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit, *louable*
- Prenez le matériel technique dont vous disposez (dégaines, mousquetons, longe, système d'assurage...)

### Vêtements

- Un bonnet adapté au port d'un casque,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex », *louable*
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski)
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex », *louable*
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,

### Accessoires

- Une paire de lunettes de catégorie 4,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

**Nos Partenaires Location** : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

**Nos Partenaires Equipement** : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monnet](#)