



# 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)

## MONT-BLANC - FORMULE DUO

Durée : 5 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 1 730 €

Le Mont Blanc est incontestablement le sommet le plus connu des Alpes. En 1786, sa première ascension a marqué un tournant dans le développement de la vallée de Chamonix qui s'est alors structurée pour répondre à une demande touristique florissante. Depuis 1821, date de sa création, la Compagnie des Guides de Chamonix est intimement liée au Mont Blanc. Elle a développé, au fil du temps, un savoir-faire unique pour guider les alpinistes à son sommet. Malgré son immense notoriété, l'ascension du Mont Blanc est un véritable challenge qui exige une excellente condition physique et de bonnes aptitudes pour évoluer en terrain rocheux et glaciaire.

Nous vous recommandons vivement de ne pas surestimer vos capacités ; une découverte de l'alpinisme ([Stage d'alpinisme découverte](#), [Aiguille du Tour](#), [Pyramide Vincent...](#)) est fortement conseillée avant de vous lancer dans cette aventure.

Vous évoluez durant les 5 jours par groupe de 2 personnes (1 guide pour 2 clients). Grâce aux conseils personnalisés de votre guide et à une grande flexibilité, cette organisation vous garantit un séjour de grande qualité et optimise vos chances de réussite.

Afin d'éviter tout problème lié à l'association de personnes qui ne se connaissent pas, seuls des duos peuvent s'inscrire. Pour une inscription en solo, se référer à notre offre «[Mont Blanc - Formule Premium](#)».

### ITINÉRAIRE

Votre séjour est composé de 2 jours d'acclimatation et de 3 jours d'ascension. L'objectif principal de la période d'acclimatation est de permettre à votre organisme de s'adapter à l'altitude. A travers les courses d'acclimatation réalisées, cette période est également le moyen d'acquérir la technique de base indispensable et de tester vos capacités physiques. L'ascension du Mont Blanc est ensuite réalisée par la voie normale du Goûter.

#### **Jour 1 et 2.** Courses à la journée - Acclimatation à l'altitude.

Ces deux premières journées vont vous permettre de prendre vos marques et de faire connaissance avec votre guide. Elles permettront également à votre organisme l'indispensable adaptation à l'effort en altitude. Exemples de courses réalisées : traversée des Aiguilles Crochues (2840m), Petite Aiguille Verte (3512m), traversée des Pointes Lachenal (3613m).

Nuits en vallée.

A la fin de la période d'acclimatation, votre guide organisera un débrief. Sur la base de son expérience, il pourra vous orienter vers une autre ascension que celle du Mont Blanc s'il juge vos aptitudes du moment insuffisantes.

#### **Jour 3.** Ecole d'escalade et nuit au refuge de Tête Rousse

La matinée est consacrée à une école d'escalade en vallée pour peaufiner votre technique en terrain rocheux. Départ en début d'après-midi depuis le Nid d'Aigle (2372m) atteint avec le téléphérique de Bellevue et le Tramway du Mont Blanc. Un sentier conduit au refuge de Tête Rousse (3167m). 2h30 d'effort pour atteindre le refuge.

#### **Jour 4 et Jour 5.** Ascension du Mont Blanc avec nuit au refuge du Goûter.

Départ du refuge de Tête Rousse en pleine nuit vers 4h00. L'ascension de l'Aiguille du Goûter partiellement équipée de câbles permet d'atteindre le refuge du Goûter (3835m) reconstruit en 2013. 2h30 d'effort. Pause au refuge pour alléger les sacs et s'alimenter. L'ascension reprend ensuite en passant par l'épaule du Dôme du Goûter (4275m), l'abri Vallot (4362m) puis l'arête des Bosses. Le sommet est atteint en milieu de journée. Vous aurez alors toute la hauteur nécessaire (4808,7m en sept 2017) pour profiter d'un panorama absolument exceptionnel. Il sera ensuite temps d'amorcer la descente qui emprunte le même itinéraire. 6 à 7 heures d'effort pour faire l'aller-retour depuis le refuge du Goûter. Le lendemain, départ du refuge en début de matinée pour achever la descente jusqu'au nid d'Aigle qui marque la fin de votre périple. 3 à 4 heures d'effort au total.

**Le Mont Blanc** : une ascension en haute montagne

L'ascension du Mont Blanc comme toutes les courses en haute montagne est fortement dépendante des conditions météorologiques. La haute montagne est également directement impactée par le réchauffement climatique en cours. L'augmentation des températures entraîne une diminution de la couverture neigeuse qui provoque des chutes de pierre plus fréquentes. La voie normale du Mont Blanc et en particulier la montée au refuge du Goûter ne sont pas épargnées. La montagne dicte sa loi, il se peut donc que l'ascension ne soit pas possible à cause du mauvais temps ou de conditions de sécurité insatisfaisantes. Dans ce cas, un autre objectif adapté aux conditions vous sera proposé (Ex : Grand Paradis ou Mont Rose).

Le programme décrit ci-dessus est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en fonction du niveau du groupe, des périodes d'ouverture des remontées mécaniques, de la météo et des conditions de la montagne. Aucune modification de programme ne peut faire l'objet d'un remboursement.

## FORMULE PRIVÉE

Afin d'éviter tout problème lié à l'association de personnes qui ne se connaissent pas, seuls des duos déjà composés peuvent s'inscrire. Pour une inscription en solo, se référer à notre offre «[Mont Blanc - Formule Premium](#)».

**Dates 2021 :** de fin mai à fin septembre

L'organisme gestionnaire des refuges de la voie normale du Mont Blanc impose à tous un système qui ne permet pas de réserver les refuges avant le début du printemps de l'année en cours. Le nombre de place étant limité, il ce peut que nous soyons contraints de vous demander de modifier les dates initiales de votre séjour sélectionnées dans notre planning en ligne.

Note: les dates figurant sur notre planning de réservation ci-dessous, correspondent au premier jour du stage.

**Tarif 2021 :** 1730€ par personne, sur la base de 2 personnes.

### Ce prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- 2 nuits en ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) : Jour 3 & 4
- Les remontées mécaniques.

### Ce prix ne comprend pas :

- L'hébergement en vallée,
- Les repas du midi,
- Les boissons et les dépenses personnelles (prévoir des Euro et des Francs suisses).
- Le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous.
- Le matériel technique personnel.

Si vous êtes un groupe de 3 personnes:

Les normes d'encadrement étant de 2 personnes maximum/guide, 2 guides seront nécessaires.

Tarif 2021 : 2200€ par personne, sur la base de 3 personnes.

Pour faire votre réservation, merci de prendre contact avec Célia : [alpinisme@chamonix-guides.com](mailto:alpinisme@chamonix-guides.com)

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec nos conseillers.

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

**Niveau :** Un choix de destination 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. Évitez 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.

Le Mont Blanc est destiné à des marcheurs aguerris pratiquant régulièrement une activité physique portée sur l'endurance. Une expérience préalable en alpinisme est fortement conseillée.

**Préparation physique :** La préparation physique doit débuter plusieurs mois avant l'ascension. Veuillez trouver ci-dessous des conseils selon votre environnement :

1. Montagnard : Randonnées avec dénivelés progressifs (500m - 800m - 1000m,...) vous devez être capable de supporter 1500m de dénivelé positif/négatif sans souffrir. Entraînement régulier (2 à 3 fois/sem) en sport d'endurance.
2. Plaine & Urbain : Privilégiez la course à pieds et le vélo ; et au maximum intégrer du dénivelé même sur une

courte distance, de manière répétée. Entraînement régulier (2 à 3 fois/sem) en sport d'endurance.

**Acclimatation à l'altitude** : Si la préparation physique débute des mois à l'avance, l'acclimatation doit se faire, elle, peu de temps avant l'ascension. Elle permet à votre organisme de s'adapter à l'altitude et limite ses effets indésirables (mal de tête par exemple). Votre séjour est donc composé de 2 jours d'acclimatation suivis de 3 jours d'ascension.

**Encadrement** : 2 personnes par guide pendant les 5 jours. Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix optimise grandement vos chances de réussite.

**Hébergement** : Deux nuits en refuge en demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée).

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

**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.

## 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. Les conditions climatiques peuvent être très variables : de 20°C sur un sentier pour accéder au refuge à -15°C au sommet (sensation d'une journée froide d'hiver en station). D'une manière générale, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement et il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

### Équipement

- Une sac à dos d'une contenance de 35 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme pour la haute altitude ne serrant pas les pieds, *louable*
- Une paire de bâtons télescopique, *louable*
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit, *louable*
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite.

### Vêtement

- 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,
- Un collant,
- Un pantalon robuste pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski),
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex », *louable*
- Une paire de chaussettes chaudes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de chaussettes légères spécialement dédiée à la marche,
- Une paire de gants de ski ou une paire de moufles de bonne qualité,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

### Accessoires

- Une paire de lunette de catégorie 4,
- Un masque de ski,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1,5 L et une gourde isotherme,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

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