



Compagnie des Guides de Chamonix

90 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 AUTONOMIE 1

Durée : 4 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 650 €

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

Le stage alpinisme "autonomie 1" est focalisé sur la sécurité en haute montagne. Vous apprendrez à gérer votre sécurité tout en perfectionnant vos aptitudes en terrain rocheux, glaciaire et mixte. Vous évoluerez par petit groupe de trois à quatre personnes maximum en cordée autonome sous la supervision de votre guide. Chaque technique de sécurité présentée fera l'objet d'une mise en application sur le terrain afin que vous puissiez l'utiliser correctement lors de vos propres sorties. La nuit au refuge permet également de profiter de l'atmosphère des lieux et garantit un moment d'échange privilégié.

Les objectifs du stage alpinisme "autonomie 1" :

- Maîtrise des fondamentaux de sécurité en terrain glaciaire : techniques d'encordement et gestion d'un secours en crevasse.
- Maîtrise des fondamentaux de sécurité en terrain rocheux : techniques d'encordement, assurage et progression en mouvement.
- Maîtrise élémentaire de la pose de protections : pitons, coinces, broches à glace.

Ce stage qui est une suite logique des stages "Alpinisme découverte" s'adresse à des personnes souhaitant acquérir les fondamentaux de sécurité pour évoluer en autonomie en haute montagne estivale.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Ecole d'escalade. Nuit en vallée

Prise de contact avec votre guide. Rappel des fondamentaux et présentation du matériel spécifique de sécurité.

Jour 2 : Course rocheuse à la journée dans le Massif du Mont Blanc. Nuit en vallée.

Exemples de course réalisée : Frêtes des Charmoz (2 500m), Dent de Fenestral (2 578m)

Jour 3 : Sécurité sur glacier. Nuit au refuge des Cosmiques (3 613m).

Départ de l'Aiguille du Midi pour une journée dédiée à la sécurité sur glacier. Présentation des techniques puis mise en application lors d'une simulation de chute dans une crevasse grandeur nature.

Jour 4 : Courses au départ du refuge des Cosmiques

Exemples de course réalisée : Arête des Cosmiques (3 842m), Pointes Lachenal (3 613m).

Le guide pourra être amené à modifier l'itinéraire en fonction des conditions météo ou du niveau technique des participants.

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 en 2019 :

Jeudi 30 Mai.

Les Lundis 10 Juin, 24 Juin, 08 Juillet, 15, 22 & 29 Juillet, 05 Août, 19 Août.

Jeudi 05 et 19 Septembre.

Tarif 2019 : 690€ par personne, sur une base de 3 participants minimum.

Ce prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- ½ pension en refuge des Cosmiques (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée) - Jour 3
- Les remontées mécaniques nécessaires à la réalisation des courses mentionnées.

Ce prix ne comprend pas :

- L'hébergement en vallée 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 :

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.

Ce programme est destiné à des sportifs pratiquant une activité physique régulière. Effort pendant la sortie jusqu'à 6 à 7 heures par jour. Il est nécessaire d'avoir une expérience préalable en alpinisme et de vouloir devenir autonome. Pas d'expérience spécifique en escalade nécessaire.

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 :

Une nuit en demi-pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée).

Organisation :

Notre « conseiller alpinisme » est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Formalités :

- Passeport ou carte d'identité (en cours de validité).
 - Avoir une assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée.
- Si vous résidez dans un pays d'Europe occidentale, vous pouvez souscrire à ces deux assurances par notre biais.

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 35 litres,
- une paire de chaussons d'escalade, *louable*
- Une paire de chaussures d'alpinisme, *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 (broches à glace, 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 »,
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex », *louable*
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski, *louable*
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

Accessoires

- Une paire de lunettes de catégorie 4,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- 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 [Sanglard Sports & Ravanel & Co.](#)

ENGAGEMENT PRIVÉ

L'engagement privé est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Il 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 libre de choisir votre date de départ et l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de vos attentes spécifiques.

Nombre de personnes	Tarif par personne
2	1080.00 €
3	790.00 €
4	650.00 €

PHOTOS





Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Anancy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011
Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1