



# 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)

## ALPI TRAIL - MONT BLANC À LA JOURNÉE

Durée : 1 jour

Difficulté : ▲▲▲▲▲

Associant Trail et Alpinisme, le Mont-Blanc Express consiste à gravir ce sommet mythique à la journée en partant de la vallée sans utiliser de remontées mécaniques. Le parcours vous conduira d'un confortable sentier à la calotte glaciaire du Mont Blanc. Avec près de 4000 mètres de dénivelé, c'est un formidable challenge sportif et une extraordinaire aventure humaine.

La Compagnie des Guides de Chamonix vous garantit les standards de sécurité adaptés à cette ascension qui se déroule en partie en haute montagne. Le Mont Blanc Express s'adresse aux personnes maîtrisant les techniques de base de l'alpinisme (crampons, piolet). Une journée « école de glace » vous sera proposée si nécessaire.

Grâce à notre partenariat avec la marque [Grivel](#), du matériel d'alpinisme de la gamme light (crampons, piolet, casque et baudrier) est mis à votre disposition au refuge de Tête Rousse.

### ITINÉRAIRE

**Journée de préparation** - Ecole de glace à l'Aiguille du Midi (3842m) ou à la Pointe Helbronner (3462m).

Apprentissage des techniques de base de l'alpinisme : utilisation des crampons, maniement du piolet, nœuds élémentaires... Cette journée permettra également d'évaluer vos capacités physiques.

Ascension du Mont Blanc en aller-retour depuis les Houches par la voie du Goûter.

Départ place de la Mairie aux Houches entre 21h00 et 00h00.

- **Section 1.** Mairie des Houches (1 000m) - Col du Mont Lachat (2 100m)

Trail - Sentier confortable des Arandellys.

Dénivelé positif cumulé : 1 100m

- **Section 2.** Col du Mont Lachat (2 100m) - Nid d'Aigle (2 372m)

Trail - Parcours le long de la voie ferrée, ballaste.

Dénivelé positif cumulé : 1 372m

- **Section 3.** Nid d'Aigle (2 372m) - Refuge de Tête Rousse (3 167m)

Trail - Sentier rocailleux de Pierre Ronde. Pause alimentation au refuge et changement d'équipement.

Dénivelé positif cumulé : 2 167m

- **Section 4.** Refuge de Tête Rousse (3 167m) - Refuge du Goûter (3 850m)

Alpinisme - Itinéraire technique, terrain mixte partiellement équipé de câbles.

Dénivelé positif cumulé : 2 850m

- **Section 5.** Refuge du Goûter (3 850m) - Mont Blanc (4 809m)

Alpinisme - Itinéraire glaciaire de la voie normale du Goûter. Epaule du Dôme du Goûter (4275m), Abri Vallot (4362m), Arête des Bosses, sommet.

Dénivelé positif cumulé : 3 810m

### 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 : Le Grand Paradis Express).

## FORMULE COLLECTIVE

Il n'y a pas de formule collective sur cette activité. Uniquement en formule privée.

## 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.

**Dates 2023 :** De Juin à Septembre  
Jeudi à Vendredi: Ascension en aller-retour.

**Tarif 2023 :**

1680€ pour une personne

1850€ pour deux personnes.

Ce prix comprend les honoraires du guide ainsi que le prêt du matériel technique.

**Journée de préparation :** 420€ (pour un groupe de 1 à 2 personnes).

## 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 :** Sera fixé par votre guide en fonction des conditions météorologiques.

**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. 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.

**Ce programme est destiné à des sportifs s'entraînant spécifiquement. Il exige un entraînement régulier dans des sports d'endurances (course, vélo, marche...) et une expérience des efforts très longs (supérieurs à 12 heures). Une maîtrise des techniques de base de l'alpinisme (crampons, piolet) est nécessaire.**

**Temps indicatifs**

Ascension : de 8 à 10 heures d'effort.

Descente : de 5 et 7 heures d'effort.

**Encadrement :** De 1 à 2 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.

*\*Uniquement pour des personnes se connaissant; nous n'associons pas des personnes inconnues sur ce type de prestation.*

**Alimentation / Ravitaillement :** L'alimentation est à votre charge. Possibilité de ravitaillement (boissons et repas) au refuge de Tête Rousse et du Goûter. Pas d'eau courante dans les refuges

**Organisation :** Dès la réservation effectuée, 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.

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. **Matériel de Trail pour la partie sur sentier et matériel d'alpinisme sur le reste de l'itinéraire.**

### **Equipement**

- 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,
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopique,
- **Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit.** ( Si besoin, prêtés par notre partenaire GRIVEL)

### **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,
- Un collant,
- Un pantalon robuste pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski),
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »,
- 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.

**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](#)