



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

ALPINISME - STAGE AUTONOMIE & SÉCURITÉ - NIVEAU 1

Durée : 4 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 840 €

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 Initiation & Découverte, 3 jours](#) : Vos premiers pas en haute montagne
- [Stage Initiation & Découverte, 5 jours](#) : Vos premiers pas avec une nuit en refuge
- [Stage Autonomie & Sécurité - Niveau 1, 4 jours](#) : Tout savoir sur les fondamentaux de sécurité
- [Stage Autonomie & Sécurité - Niveau 2, 4 jours](#) : Les techniques avancées de sécurité
- [Stage Perfectionnement & Gestion de cordée, 4 jours](#) : Planification et gestion d'une course en montagne
- [Stage Alpinisme hivernal, 3 jours](#) : Perfectionnement en neige & glace & mixte

Le stage d'alpinisme Autonomie & Sécurité - Niveau 1 est focalisé sur les fondamentaux de la sécurité. A travers des courses en haute montagne dans le Massif du Mont Blanc, vous apprendrez à gérer votre sécurité tout en développant vos aptitudes en neige et en rocher. Vous évoluerez par petit groupe de trois à quatre personnes maximum en cordée autonome sous la supervision de votre guide. Le programme proposé vous garantit une approche progressive dédiée à l'apprentissage. Il s'achève par une course avec nuit en refuge qui vous permettra de profiter d'un moment d'échange privilégié et de l'ambiance des lieux.

Les objectifs du stage d'alpinisme Autonomie & Sécurité - niveau 1

- Maîtrise des fondamentaux de la sécurité en rocher : encordement et assurage
- Maîtrise des fondamentaux de la sécurité en neige : encordement et secours crevasse
- Introduction à la pose de protections : broches à glace et coinces

Ce stage qui est une suite logique des stages d'alpinisme Initiation & Découverte. Il s'adresse aux personnes souhaitant acquérir les fondamentaux de sécurité et perfectionner leurs aptitudes en neige et en rocher.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Ecole d'escalade en vallée. Nuit en vallée

Prise de contact avec votre guide, fondamentaux techniques et escalade. Assurage du premier de cordée, mise en place d'une moulinette en sécurité. Progression de relai à relai en réversible : mise en place d'un relai, rappel.

Jour 2 : Glacier d'Argentière. Nuit en vallée

Révision des techniques de base de l'alpinisme : utilisation des crampons et du piolet. Fondamentaux du secours en crevasse : mouflage avec broches et poulies. Encordement en terrain glaciaire et escalade sur glace en moulinette.

Jour 3 : Grande voie et montée au refuge Albert 1er

Escalade d'une voie équipée de plusieurs longueurs en réversible avec descente en rappel. Montée au refuge Albert 1er (2 702m) et nuit sur place.

Dénivelé positif : 500m

Jour 4 : Course au départ du refuge Albert 1er

Course dans le Bassin du Glacier du Tour focalisée sur la progression en terrain glaciaire. Retour en vallée en milieu d'après-midi.

Exemples de course réalisée : Petite Fourche (3 520m), Tête Blanche (3 429m).

Dénivelé positif : 800m / Dénivelé négatif : 1300m

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 : Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

Tarif 2023 : 850€ par personne sur la base de 3 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- ½ pension en refuge (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

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 2023 :

2 personnes : 1440€ par personne

3 personnes : 1040€ par personne

4 personnes : 840€ par personne

Le prix comprend :

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

Le 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 (cramponnage et maniement du piolet) et de vouloir

devenir autonome.

Pré-requis nécessaires pour participer au stage alpinisme Autonomie & Sécurité - Niveau 1

- J'ai déjà marché sur glacier avec crampons et je sais me servir d'un piolet droit
- J'ai déjà fait de l'escalade (salle ou extérieur) et je sais faire un nœud de huit et me servir d'un système d'assurage

Encadrement : De 3 à 4 personnes. Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix 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).

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 : Quelques jours avant 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.

Equipement

- 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 (corde, 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

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

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