



Ascension du Mont-Blanc (4808 m)

Alpinisme 2 jours / 1 nuit / 2 jours d'alpinisme

Pour réaliser cette **ascension du toit de l'Europe (4808 m)** en 2 jours seulement il est indispensable d'être en **très bonne forme physique** et d'avoir une **expérience préalable de la haute-montagne**. D'apparence **débonnaire** depuis Chamonix, ce sommet mythique n'est **pas très difficile techniquement**. Mais il ne se gravit pas si facilement en raison de la **raréfaction de l'oxygène** (2 fois moins d'oxygène au sommet qu'en bord de mer) et des **conditions climatiques parfois rudes et très changeantes en altitude**.

Déroulement et itinéraire

Jour 1 : Les Houches (1000 m) - Refuge du Goûter (3863 m)

Des Houches, montée en téléphérique, puis avec le Tramway du Mont-Blanc jusqu'à son terminus, la gare du Nid d'Aigle (2372 m). Montée tranquille au refuge de Tête Rousse (3187 m). Puis on rejoint le refuge du Goûter par le Grand couloir (escalade facile). Nuit au tout nouveau refuge ultramoderne du Goûter.

Temps de marche : 5h00 / M : 1460 m.

Jour 2 : Mont-Blanc (4808 m) - Les Houches (1000 m)

Départ vers 3h du matin. L'ascension s'effectue par la voie « classique » du Goûter, la plus « sûre ». C'est une longue et belle traversée sur glacier, sans pente raide. La partie terminale de l'ascension suit l'étroite arête des Bosses : il faut être vigilant et avoir une bonne technique de cramponnage. Retour par le même itinéraire au refuge du Goûter pour une petite halte avant de poursuivre jusqu'à la gare du Nid d'Aigle. Descente en tramway puis téléphérique jusqu'au Houches (arrivée vers 16h00).

Temps de marche : 10h à 12h / M : 970 m - D : 2435 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Carte IGN Top 25 (1/25.000^e) : St-Gervais n°3531 ET

Niveau

Physique :

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

L'**altitude élevée** (2 fois moins d'oxygène au sommet du Mont-Blanc qu'en bord de mer !) **réduit les capacités physiques**. Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**.

Technique : **Expérimenté (« Faux Débutant »)**.

Bien que le niveau technique ne soit pas élevé, **une expérience préalable de la haute-montagne**, notamment de la marche avec crampons et de la progression en cordée **est fortement conseillée**. Votre guide vous rappellera les techniques de base au cours du premier jour.

Nous vous conseillons de commencer à vous préparer physiquement tout au long de l'année avant de tenter le Mont-Blanc et d'intensifier votre entraînement 6 mois avant.

Entraînement de fond

Pratiquer des séances de longue durée de sports d'endurance (1 fois par semaine) : natation, vélo, course à pied, marche rapide. 6 mois avant l'ascension, intensifier la fréquence (2 à 3 fois par semaine) et/ou la durée des séances.

Entraînement technique

Marche en terrains variés (montagne, forêt ...), en sortant parfois des sentiers, pour développer l'équilibre. Avec sac à dos ! Votre sac à dos pour monter au Mt-Blanc pèsera environ 10 kg. Entraînez vous à marcher avec un sac à dos de plus en plus lourd (maxi 10 kg).

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).

Hébergement et nourriture

En refuge de haute montagne (capacité maxi 120 pers) en dortoirs collectifs, en **pension complète**. Il y a des toilettes mais pas d'eau courante au refuge (2 Bouteilles d'eau de 1,5 litres incluses dans le tarif), donc pas de douches.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos **vos affaires personnelles pour 2 jours et une nuit**, le pique-nique de la journée **et éventuellement une partie du matériel collectif** de sécurité.

Encadrement

1 ou 2 participants pour 1 guide.

Annulation en cas de mauvais temps

Les prévisions à plus de 3 jours ne sont généralement pas fiables.

Si à 48h du départ les prévisions météo sont défavorables (indice de confiance élevé) nous annulerons l'ascension du Mt-Blanc.

Nous vous proposerons alors de choisir entre :

- Un remboursement total du séjour (excepté 30 € de frais de dossier par personne et la prime d'assurance complémentaire si vous y avez souscrit).
- Un report du séjour dans l'été (si disponibilité au refuge).
- Un autre sommet de plus de 4000 m dans le massif du Grand Paradis ou celui du Mont Rose (Remboursement partiel de la différence de tarif).

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h00 devant la gare du **téléphérique de Bellevue (Les Houches)**.

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h00 au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

ALLER

Train depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon

- Départ à 8h18
- Arrivée aux Houches à 13h53

RETOUR

Train depuis les Houches

- Départ à 16h32 ou 17h32
- Arrivée à la gare de Paris-Gare-de-Lyon à 21h49 ou 22h49

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif (A vérifier). Renseignements SNCF :

<https://www.oui.sncf>

En voiture

Autoroute A40 jusqu'à St-Gervais puis N205 jusqu'aux Houches. Sortie n°26 « Les Houches » (Prarion).

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Hébergements à proximité du point de départ

| Nom | Situation | Contact | Prix indicatifs / personne |
|------------------|--|---|----------------------------|
| Gîte Fagot | 500 m de la Gare des Houches 1,5 km du téléph. du Prarion | 04 50 54 42 28 http://www.gite-fagot.com/ | ½ pension 51 € |
| Hôtel St-Antoine | 500 m de la Gare des Houches 2 km du téléph. du Prarion | 04 50 54 40 10 http://hotelsaintantoine.com | Nuit et petit-déj 90 € |

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pouvez vous garer sur le **parking de la télécabine du Prarion** pour la durée du séjour (non gardé / **gratuit**). Adresse : Ch. du Vernay du Fouilly / Tél. 04 50 54 40 04

Pour vous rendre de la télécabine du Prarion au village des Houches ou au téléphérique de Bellevue il y a des Bus (gratuit avec carte Hôte de votre hébergement aux Houches) :

[Plus d'info sur la ligne de bus](#)

Tarifs

| Tarifs par personne | |
|---------------------|--------|
| Si 2 participants | 1150 € |
| Si 1 participant | 1950 € |

Le prix comprend :

- La nuit en refuge de haute montagne (dortoir)
- Tous les repas du rendez-vous à la séparation
- 2 bouteilles de 1,5 litres d'eau au refuge
- L'aller et retour en Téléphérique et Tramway
- L'encadrement par 1 guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique collectif du groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Le matériel technique personnel (location possible)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas) ; à prévoir selon vos goûts
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption (facultative)

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. La journée, en altitude, la température est souvent très inférieure à 0°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement » ! **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil (protection 4) couvrant bien les yeux (lunettes de glacier).
- Masque de ski (en cas de neige ou de vents très fort)

Le Buste

La « **règle des 4 couches** » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manches longues de préférence), « respirant », favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste fine et légère, « respirante », en polaire ou soft-shell, pour la chaleur.
- Troisième couche : micro-doudoune compressible, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable, légère et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige (Pas de veste de ski, trop chaude, trop lourde et pas respirante).

Les Jambes

- Pantalon de randonnée ou alpinisme, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (pas de 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Sur-pantalon : léger et respirant (matière Type Gore-Tex), s'ouvrant sur toute la longueur, pour l'enfiler rapidement sans avoir à se déchausser, en cas de forte pluie, neige, vent ou grand froid.
- Collant fin (qui pourra servir de pyjama la nuit).

Les Mains

- Gants fins et légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds (type alpinisme ou ski)
- Mouffles très chaudes, imperméables et coupe-vent, que vous pourrez mettre par-dessus les gants fins par grand froid.

Les Pieds

- Chaussures d'alpinisme rigides à tige montante (**location possible/voir page suivante**). Avec des semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons (Débords avant et arrière). Dans la mesure du possible, il est recommandé **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** afin que vos pieds s'y adaptent.
- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton), pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules). Taille haute (mi-mollet).
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Des **chaussons en plastique** sont à votre disposition au refuge le soir.

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) est fourni par le guide.

Le guide vous prêtera le matériel technique personnel suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Piolet léger (adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- Deux bâtons de marche télescopiques (3 brins) avec grosses rondelles (pour la neige).

Location du matériel

A réserver à l'avance au moment de l'inscription, paiement sur place, au magasin de sport.

| Tarifs indicatifs / Eté 2022 / pour 2 jours | |
|---|------|
| Chaussures | 24 € |
| Crampons | 16 € |
| Piolet | 14 € |
| Pack (chaussures, crampons, piolet) | 48 € |

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde ou bouteille d'eau (éventuellement thermos de 500 ml) pour transporter 1,5 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil ; boules Quiès contre les ronflements et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres (Ecran Total / indice 50).
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette et une petite serviette

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance **40 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Avec porte-piolet et porte-bâtons.

Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour.

Le guide peut aussi répartir entre les membres du groupe une partie du matériel collectif (cordes, mousquetons...).

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 15% de votre poids (et maxi 10 kg).

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com Mél : contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93

maj 8-1-22