Mont-Blanc (4808 m) – Voie Italienne

Alpinisme
3 jours / 2 nuits / 3 jours d'alpinisme

L'**ascension du toit de l'Europe (4808 m)** par le versant Italien nécessite d'être en **très bonne forme physique** et d'avoir une **expérience préalable de la haute-montagne**. Cette **voie Italienne est dix fois moins fréquentée** que la voie Française : 30 personnes seulement par jour, contre 300 personnes, en moyenne du côté Français ! Elle est aussi beaucoup **plus sauvage**, mais également plus longue et plus technique. Il n'y a aucune remontée mécanique pour s'avancer ! On fait un peu d'escalade (facile) et les pentes des glaciers sont plus raides. C'est une véritable Expédition, dans un décor spectaculaire, qui se réalise en 3 jours minimum, contre 2 jours versant Français. Le **Mont-Blanc version « sport » et « authentique »** 😊

Déroulement et itinéraire

Jour 1 : Val Veny (2000 m) - Refuge Gonella (3071 m)
Rdv à Courmayeur ou directement en Val Veny vers 10h. Remontée sur la moraine du Glacier du Miage, dont on redescend pour rejoindre le glacier, recouvert de blocs. Pique-nique vers 12h30, avant de s'encorder. Le glacier est ensuite recouvert de neige, mais des crevasses apparaissent. On quitte alors le glacier pour suivre un petit sentier qui coupe à flanc des pentes raides et caillouteuses (dernière source), jusqu'au pied de l'éperon rocheux où est situé le refuge Gonella. On rejoint alors le refuge par une via-ferrata équipée de câbles et cordes fixes. Nuit au refuge.
Temps de marche : 4h / M : 1100 m.

Jour 2 : Sommet du Mont-Blanc (4808 m) - Refuge Gonella (3071 m)
Réveil à minuit ! Petit-déjeuner et départ à 1h, en chaussant les crampons au refuge. On traverse des couloirs raides pour rejoindre le Glacier du Dôme que l'on remonte sur des pentes raides (30 à 35°) et crevassées, jusqu'à 3800 m. Ensuite on progresse sur l'arête mixte (rocher et neige) des Aiguilles Grises, qui devient de plus en plus raide avant d'arriver au Piton des Italien (4001 m). L'arête devient horizontale, neigeuse et très étroite sur une centaine de mètres. Puis elle s'élargie pour monter en direction du Dôme du Goûter (4305 m), dont on ne rejoint pas le sommet, mais le Col (4243 m). On suit alors la voie normale Française (Depuis le Refuge du Goûter), en passant par la Cabane Vallot et les Bosses pour rejoindre le sommet du Mont-Blanc. Du Refuge Gonella au sommet il faut compter, si tout va bien, 8 heures. Descente par le même itinéraire et retour au Gonella vers 13 h. Déjeuner et siesta l'après-midi. Nuit au refuge.
Temps de marche : 13h / M et D : 1800 m.

Jour 3 : Refuge Gonella (3071 m) - Val Veny (2000 m) - Courmayeur
Petit-déjeuner à 7h et descente en Val Veny. Pizza ou Pasta à Courmayeur, puis séparation.
Temps de marche : 3h / D : 1100 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 (1/25.000e) : 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**. Un **stage d'acclimatation préalable** (3 ou 4 jours en altitude, à plus de 2000 m) dans les 15 jours précédant l'ascension est fortement conseillé.

Technique : **Expérimenté.**
Une expérience préalable de la haute-montagne, notamment de la marche avec crampons et de la progression en cordée **est indispensable**.
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 entrainement 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. Entrainez-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 30 pers) en dortoirs collectifs, en **pension complète**.
Il y a des toilettes, mais **pas d'eau courante au refuge** (3 Bouteilles d'eau de 1,5 litres par personne incluses dans le tarif), donc **pas de douches**.
A midi : le jour 1 vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide. Le jour 2 : déjeuner au refuge, au retour du sommet. Le jour 3 : déjeuner à Courmayeur dans une pizzéria.
Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis au refuge. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos **vos affaires personnelles pour 3 jours et 2 nuits**, le pique-nique du 1er jour **et éventuellement une partie du matériel collectif** de sécurité.

Encadrement

1 SEUL participant 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 50 € 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 10h à Courmayeur ou dans le Val Veny (à préciser plus tard).
Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.
Le dernier jour, **séparation après le déjeuner (vers 13h)** au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

Train + Bus
Train de Paris-Gare de Lyon à Chamonix : https://www.sncf-connect.com/
Puis Bus de Chamonix à Courmayeur : https://aosta.arriva.it/en/courmayeur-chamonix/
Voiture
Autoroute Blanche jusqu'à Chamonix. **Tunnel du Mont-Blanc** pour l'Italie.
Courmayeur se trouve juste à la sortie du Tunnel.

Hébergements à proximité du point de départ

Nous contacter pour plus d'information.

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pouvez vous garer sur un **parking gratuit, non sécurisé en Val Veny.**

Tarifs

Tarif par personne
2965 €

Le prix comprend :

• 2 nuits en refuge de haute montagne (dortoir collectif de 6 places environ)

• Tous les repas du rendez-vous à la séparation (A midi : J1 : pic-nic / J2 : pasta au refuge / J3 : pasta ou pizza à Courmayeur / Dîners et Pdjs au refuge)

• 3 bouteilles de 1,5 litres d'eau au refuge
• 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 (autre que les 4,5 litres d'eau au refuge) et dépenses personnelles
• Les vivres de course (en-cas = barres énergétiques, fruits secs …) ; 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 respiarnte).

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)
• Moufles 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 où le guide vous mènera.

Tarifs indicatifs / Eté 2026 pour 3 jours	
Chaussures Alpi	**45 €**
Crampons	**45 €**
Piolet	**45 €**

Matériel divers

Les indispensables

• Gourdes ou bouteilles d'eau (éventuellement thermos de 500 ml) pour transporter 1,5 litres 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), mais pas de sac de couchage
• 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 HISCOX
Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93 **maj 3-3-26**