



Objectif Mont-Blanc

Alpinisme

**6 jours / 5 nuits / 4 jours d'alpinisme
ou 5 jours / 4 nuits / 3 jours d'alpinisme**

L'**ascension du toit de l'Europe (4810 m)** est un défi entrepris chaque année, avec plus ou moins de succès, par des centaines d'alpinistes venus des 4 coins du monde. **D'apparence débonnaire** depuis la vallée, ce sommet exceptionnel ne s'offre pas si facilement en raison de la raréfaction de l'oxygène et des **conditions climatiques parfois rudes et très changeantes en altitude**. C'est pourquoi, même si l'ascension n'est **pas très difficile techniquement**, il est préférable d'être en **très bonne forme physique** et d'avoir une expérience préalable de la haute-montagne. Les 3 premiers jours seront consacrés à l'**ascension de la Tresenta (3670 m) puis du Grand Paradis, sommet de 4000 m, dans le Val d'Aoste**. Ce sera l'occasion de se parer à toutes épreuves en **s'acclimatant progressivement à l'altitude** et en **assimilant les techniques de sécurité et de progression en cordée sur glacier**. Le 4^e jour, repos, avant l'**ascension du Mont-Blanc, les 2 derniers jours**.

Déroulement et itinéraire - 6 Jours

Jour 1 : Refuge Victor Emmanuel II (2732 m)

Rdv à Aoste à 11h. Transfert dans le Valsavarenche (30 mn) au terminus de la route, au hameau de Pont (1960 m). Montée à travers les bois où les bouquetins viennent se réfugier en hiver. Puis la pente s'adoucit et on débouche au cœur d'un immense cirque glaciaire. On aperçoit alors le sommet du Grand Paradis. Nuit au refuge Victor Emmanuel.

Temps de marche : 2h30 / M : 780 m.

Jour 2 : La Tresenta (3609 m)

Belle course, en aller-retour (sac allégé) depuis le refuge : mise en jambe, **acclimatation à l'altitude** et initiation à la haute montagne en terrain mixte (neige / rocher), sans difficulté technique. Randonnée sur le glacier du Moncorvé. Du sommet la vue est superbe, notamment sur la face Sud du Grand Paradis : <http://pano.ica-net.it/fr/Grandi/Tresenta.htm?p=6.9&t=0&f=65>

Retour et nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M et D : 900 m.

Jour 3 : Le Grand Paradis (4061 m)

Départ matinal du refuge à la lumière des lampes frontales. On remonte le vaste et débonnaire glacier du Grand Paradis. Les 20 derniers mètres pour accéder au sommet par l'arête rocheuse peuvent sembler impressionnants, mais 3 spits permettent de bien sécuriser ce dernier passage. Tous ces efforts sont finalement bien récompensés par le magnifique panorama :

<http://pano.ica-net.it/fr/Grandi/GranParadiso.htm?p=-162&t=0&f=65> Retour et nuit au refuge.

Temps de marche : 7h30 / M et D : 1350 m.

Jour 4 : St-Gervais-les-Bains (700 m)

Descente à Pont et transfert (1h45) à St-Gervais. Journée de repos.

En option, **détente aux Bains de St Gervais** (Sauna, hammam, jacuzzi, massages ...) :

<http://www.thermes-saint-gervais.com/parcours-sante-forme>. A partir de 31 € la séance de 3 heures.

Nuit en Gîte ou Chambre d'hôtes.

Temps de marche : 1h30 / D : 770 m.

Jour 5 : Refuge du Goûter (3835 m)

De St-Gervais, Tramway du Mont-Blanc jusqu'au terminus, la gare du Nid d'Aigle (2372 m). Montée tranquille au refuge de Tête Rousse (3167 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 6 : Mont-Blanc (4810 m) - St-Gervais-les-Bains

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 jusqu'à St-Gervais (arrivée vers 16h00). Séparation à la Gare SNCF de St-Gervais ou transfert (1h15) et séparation à Aoste.

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

Déroulement et itinéraire - 5 Jours

Idem programme en 6 Jours, **SANS** l'ascension de la Tresenta.

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

Carte IGC (1/25.000^e) : Gran Paradiso-La Grivola n°101

Niveau

Physique :

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

Étapes de 6 à 7h de marche et de plus de 1100 m de dénivelé en moyenne. L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez pratiquer la randonnée ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressives pour une meilleure acclimatation.

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 préférable**.

Votre guide vous rappellera les techniques de base au cours des premiers jours.

Hébergement et nourriture

En refuges de haute montagne (3 ou 4 nuits) en dortoirs de 5 à 10 personnes et gîte/chambre d'hôtes (1 nuit), en chambre double, en **pension complète**.

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

Les ascensions des sommets se font en aller/retour depuis le refuge : vous porterez dans votre sac à dos uniquement **vos affaires personnelles de la journée** et le pique-nique et éventuellement une partie du matériel collectif de sécurité.

Encadrement

Le **nombre de participants pour les 6 jours** est au **minimum de 1** et au **maximum de 5**.

Un guide de haute montagne pour :

- **5 participants maxi pour l'ascension de la Tresenta et du Grand Paradis.**
- **2 participants maxi pour l'ascension du Mont-Blanc.**

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 11h00 devant la gare ferroviaire d'Aoste (Italie).

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

Le dernier jour, séparation vers 16h00 à St-Gervais ou à la gare ferroviaire d'Aoste (vers 17h).

Annulation en cas de mauvais temps

Si à 48h du départ vers le refuge du Goûter (Jour 2 du séjour 5 jours ou Jour 3 du séjour 6 jours), les prévisions météo sont défavorables (indice de confiance élevé) nous annulerons l'ascension du Mt-Blanc et interrompons le séjour en fin de matinée (avant le déjeuner ; non compris) du jour 3 (séjour 5 jours) ou du jour 4 (séjour 6 jours) et vous rembourserons les sommes suivantes :

Remboursement par personne	
Si 1 participant	1350 €
Si 2 à 5 participants	750 €

Accès au lieu de Rendez-vous

Train

Ligne Paris - Aoste en train de nuit via Milan, Chivasso puis Ivrea (3 changements) :

Aller : Paris-Gare de Lyon 19h49 / Aoste 09h28

Retour : Aoste 19h23 / Paris-Gare de Lyon 09h30

Retour vers Paris depuis St-Gervais : nombreux trains (TER puis TGV) : 4h45 de trajet

Horaires à vérifier sur www.trenitalia.com ou <http://www.voyages-sncf.com/>

Voiture

Autoroute Blanche jusqu'à Chamonix. Tunnel du Mont-Blanc pour l'Italie.

A Courmayeur prendre l'autoroute (plus pratique) ou la nationale, direction Aoste.

Vous pouvez laisser votre voiture sur le parking devant la gare ferroviaire d'Aoste.

Hébergements dans les environs du lieu de Rdv

Si vous désirez arriver la veille ou dormir le dernier jour avant de repartir.

Nous pouvons vous conseiller ...

Nom	Situation	Contact	Prix indicatifs
Chambre d'hôtes	3 km d'Aoste	Nous demander	½ pension : 50 €
Chambre d'hôtes	St-Gervais	Nous demander	B and B : de 32 à 40 €

Tarifs

Tarifs par personne		
Nb de participants	5 Jours	6 Jours
1	2700 €	2945 €
2 ou 3	1500 €	1660 €
4 ou 5	1250 €	1450 €

Le prix comprend :

- 1 nuit en gîte ou chambre d'hôtes (chambre double) et 3 ou 4 nuits en refuges de haute montagne (dortoirs)
- Tous les repas du rendez-vous à la séparation
- Les transports de personnes en voiture prévus durant le séjour
- L'aller et retour en Tramway au Nid d'Aigle
- L'encadrement par guide(s) de haute montagne diplômé(s) 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 (c)
- 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 les 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. Le soir, en altitude, la température est souvent 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
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux
- Masque de ski

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirant favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers avec revêtement en peau
- 1 paire de moufles.

Les Pieds

- **Des chaussures d'alpinisme rigides** (en cuir épais ou coque plastique). Avec semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons.
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures. Dans la mesure du possible, nous vous recommandons 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).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir au gîte. A noter : les refuges prêtent des sabots en plastique.

Matériel technique

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

Le guide pourra éventuellement prêter (en fonction des disponibilités) :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70 cm)

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 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.
- 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 50 à 60 litres.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. 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 sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

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 18% de votre poids.

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 APST – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par HISCOX – 75002 Paris

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

Nous contacter www.trekalpes.com / contact@trekalpes.com / 04 92 50 82 93

20-02-15