




## Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc <sup>(AA501)</sup> *Alpes du Nord - France*

**4 jours** (dont 4 jours : Alpinisme)

*Prix à partir de 975.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Refuge
Groupe	de 3 à 6 personnes
Repas	Pension complète
Encadrement	Guide de haute montagne



### *Les points forts de ce voyage*

- L'apprentissage des techniques de base d'alpinisme.
- Une pédagogie adaptée pour évoluer en sécurité en haute montagne.
- Des panoramas uniques sur le massif du Mont Blanc.
- La proximité immédiate des meilleurs spots de l'alpinisme.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**L'objectif de ce stage est de découvrir le monde de la haute montagne et d'acquérir ou revoir les bases de la sécurité. Ce séjour permet de mieux appréhender les excursions demandant un minimum de connaissances techniques.**

L'objectif de ce stage est de découvrir le monde de la haute montagne et d'acquérir ou revoir les bases de la sécurité. Ce séjour permet de mieux appréhender les excursions demandant un minimum de connaissances techniques. Avec des matériels et des techniques de progression adaptés aux différents milieux : neige, glace et rocher. C'est également l'occasion de côtoyer les glaciers et les parois mythiques de la vallée de Chamonix.

*Dans ce programme nous cherchons avant tout à vous apporter un ensemble de techniques et de connaissances de bases, à travers différents ateliers, dans différents milieux. Il n'est donc pas figé ! Selon les conditions et les motivations du groupe, votre guide pourra intervenir certains aspects pour être au plus près de cet objectif.&hellip;*

### **Jour 1 CHAMONIX - TRAIN DU MONTENVERS (1913 M) - REFUGE DU COUVERCLE (2687 M)**

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 250 m. 6 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : midi, soir. Repas libre : matin.

Avec ce programme nous cherchons avant tout à vous apporter un ensemble de techniques et de connaissances de bases, à travers différents ateliers, dans différents milieux. Il n'est donc pas figé ! Selon les conditions et les motivations du groupe, votre guide pourra intervenir certains aspects pour être au plus près de cet objectif...

Et même s'il s'agit d'un circuit d'initiation à l'alpinisme, les dénivelés restent relativement importants et nous marchons sur des terrains typiques de la haute montagne (moraines, glaciers, échelles). Ces terrains nécessitent d'avoir une bonne condition physique et d'être à l'aise sur les itinéraires "hors sentiers".

Rendez-vous devant la gare ferroviaire de Chamonix à 9 heures. Vérification du matériel avant de prendre le train du Montenvers. Découverte des paysages splendides de la Mer de Glace. Première prise de contact avec les glaciers et premiers pas en haute montagne. Apprentissage du cramponnage "dix pointes" sur neige et sur glace, techniques d'encordements et de progression en cordée.

En remontant les pentes abruptes mais équipées (échelles vertigineuses) qui bordent le glacier de la Mer de Glace, nous prenons pied sur le magnifique sentier du balcon de la Mer de Glace et rejoignons tranquillement le refuge du Couvercle (2687 m) pour notre première nuit en altitude. Le refuge, mythique, a été récemment rénové et offre un confort appréciable. Révision des nœuds et des encordements pour les amateurs !

### **Jour 2 ECOLE DE ROCHER ET ÉCOLE DE NEIGE AUTOUR DU JARDIN DE TALÈFRE**

Dénivelée positive : 550 m. Dénivelée négative : 550 m. 4 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nous profitons des parois rocheuses autour du refuge pour faire l'apprentissage des nombreuses techniques d'assurage et d'encordement : manœuvres de cordes, pose d'un rappel, escalade en moulinette et en tête...

Incontournable également, l'appréhension de la chute et des risques en milieux neigeux et glaciaire. Au programme : école de dévissage, lecture et décryptage de l'environnement...

Selon les envies du groupe, le guide pourra également vous emmener faire le tour du Jardin de Talèfre, au cœ�ur d'un cirque glaciaire de toute beauté. Vous êtes au pied de sommets mythiques : l'Aiguille Verte (4122 m), les Droites (4001 m), les Courtes (3856 m), l'Aiguille du Triolet (3870 m)...

Le temps de marche et les dénivelées dépendront des ateliers mis en place.

### **Jour 3 TRAVERSÉE SUR LE REFUGE DE LESCHAUX (2431 M)**

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 550 m. 5 h de marche.

Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Traversée vers le refuge de Leschaux (2431 m) puis continuation sur le glacier de Leschaux, avec le sac allégé, pour aller au pied de la face nord des Grandes Jorasses (4208 m). Quelle ambiance ! C'est l'occasion d'approfondir à nouveau les techniques de cramponnage et d'encordement dans un décor de rêve, au pied de

#### **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

l'une des faces nord emblématique des Alpes. Retour au refuge de Leschaux.

#### **Jour 4 DESCENTE DE LA MER DE GLACE - TRAIN DU MONTENVERS - CHAMONIX**

Dénivelée positive : 300 m. Dénivelée négative : 1000 m. 6 h de marche.

Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir.

Réveil matinal pour mettre en pratique le fruit de votre apprentissage ! C'est à nouveau l'occasion d'approfondir les connaissances acquises et de se confronter au terrain. Longue et magnifique descente de la Mer de Glace jusqu'au Montenvers, entrecoupée d'exercices sur le glacier (descente dans une crevasse par exemple). Nous reprenons le train et séparation à la gare de Chamonix vers 17 heures.

#### **L'accès sur place**

- Ferroviaire :

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet. Correspondance en train pour Argentière. Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

- Routier :

Autoroute blanche E25-A40 Lyon-Chamonix. Arrivé à Chamonix, poursuivre en direction d'Argentière (possibilité de parking au point de départ du circuit).

Parkings gratuits à Chamonix : Le Corzolet, parking près de l'hôtel Mercure, Les Planards, voirie de l'allée Recteur-Payot, rue Helbronner (si vous gardez votre véhicule à Chamonix, il faudra vous rendre Argentière en bus ou en train, départs fréquents).

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

#### **Les déplacements pendant le circuit**

- Aller-retour téléphérique des Grands Montets pour accéder au glacier d'Argentière (J 1 et J 3).

#### **L'encadrement**

Un guide de haute montagne pour 4 à 8 participants.

#### **Le portage et le transport des bagages**

Ce circuit ne comporte pas de transport de bagages, vous portez vos affaires personnelles, sauf le J 2 et J 3 où vous effectuez des ateliers au départ du refuge. Veillez au poids de votre sac et gardez de la place pour répartir entre chaque participant des vivres de course et le matériel collectif de sécurité.

#### **L'hébergement pendant le circuit**

Refuge gardé en altitude (Fermé pour travaux depuis l'été 2008, le refuge d'Argentière vient d'être rénové et rouvre ces portes pour cet été 2009 !)

**NB :** vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour ; il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement:

- Hôtel Vallée Blanche (ou équivalent), au centre de Chamonix : 36, rue du Lyret.

Tarifs :

En Haute Saison du 04 juillet au 31 août 2011: Base chambre double et petit-déjeuner : 65€/personne.

Supplément chambre individuelle possible : 40 €.

En Basse Saison du 25 avril au 22 juin 2011 et du 01 septembre au 07 décembre 2011 : Base chambre double et petit-déjeuner : 55€/personne. Supplément chambre individuelle possible : 30 €.

A noter : Cet hôtel ne dispose pas d'un parking privatif.

- Hôtel des deux gares à Saint Gervais le Fayet. Il dispose d'un espace thermal ainsi que d'un parking couvert (4€, sous réserve de disponibilité). Tarifs : En Haute Saison et Saison du 01 juillet au 11 septembre 2011: Base chambre double et petit-déjeuner : 50€/personne. Supplément chambre individuelle possible : 20 €. En Basse Saison avant le 01 juillet 2011 et après le et du 11 septembre 2011 : Base chambre double et petit-déjeuner : 40€/personne. Supplément chambre individuelle possible : 20 €.

#### **TREK AVENTURE**



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Pour vos nuits en gîte, dortoir collectif, merci de contacter directement :

- La Tapia, 152, avenue de la Frasse, Chamonix : 04 50 53 18 19

Tarif indicatif : nuit en dortoir + petit-déjeuner 24 € par personne. Cuisine à disposition.

- Le Chamoniard volant, 45, route de la Frasse, Chamonix : 04 50 53 14 09

Tarif indicatif : nuit en dortoir 16 € par personne. Cuisine à disposition.

- Chambre d'hôte, merci de contacter directement : Maison des Vignes, 251, avenue Cachat-le-Géant (possibilité de parking et proche de la gare du Montenvers). Contacter Emily au 06 08 58 95 28. Chambre simple avec petit-déjeuner + draps + serviettes, 38 € par nuit. Chambre double avec petit-déjeuner + draps + serviettes : 50 € par nuit. (2 personnes). Location appartement 4 personnes avec draps+ serviettes : 90 € par nuit.

### Les repas

- Les pique-niques de midi sont copieux

- Les dîners et les petit-déjeuners sont servis chauds dans les hébergements.

- Des vivres de courses (sous forme de barres chocolatées et de céréales) sont remises à chaque participant au départ.

### Cartes

- IGN série Verte n° 53 Grenoble Mont-Blanc.

- IGN série TOP 25 n° 3630 OT Chamonix.

### Pour en savoir plus

- Consulter le site [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com) (hébergements, transports, etc.).

## Dates et prix

		Promotion	Départs complet	Départ assuré			
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	18/06/2026	21/06/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	25/06/2026	28/06/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	02/07/2026	05/07/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	09/07/2026	12/07/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	16/07/2026	19/07/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	23/07/2026	26/07/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	30/07/2026	02/08/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	06/08/2026	09/08/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	20/08/2026	23/08/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	03/09/2026	06/09/2026	4 jours	975.00 EUR		
Alpes du Nord	Initiation à l'alpinisme dans le massif du Mt Blanc	10/09/2026	13/09/2026	4 jours	975.00 EUR		

## Info pays



### Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtels confortables vous donneront tout loisir de contempler les panoramas des Alpes, le soir après une bonne douche. Les glaciers, l'alpage, les grands cols, Imaginez...

#### Formalités administratives

##### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

#### Conseil(s) santé

##### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'hébergement du Jour 1 au Jour 3.
- Les petits-déjeuners du Jour 2 au Jour 3.
- Les pique-niques du midi du Jour 1 au Jour 3.
- Les repas du soir du Jour 1 au Jour 2.
- Le téléphérique des Grands Montets (aller/retour).
- Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
- Les frais d'organisation du circuit.

### Le prix ne comprend pas

- Votre acheminement aller et retour jusqu'au lieu de RDV et de séparation.
- L'assurance et l'assistance.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

### Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
  - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
  - Un antiseptique.
  - De la crème solaire et de la Biafine.
  - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
  - Passeport (ou carte d'identité).
  - Visa selon le pays.
  - Carnet de vaccinations et indications médicales.
  - Devises, carte de crédit.
  - Contrat d'assistance et d'assurance
  - Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glaciaire ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.