



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



## STAGE OBJECTIF MONT-BLANC EN 6 JOURS

Le Mont-Blanc est un rêve que nous pouvons vous aider à réaliser !

Depuis 1864, nos guides emmènent leurs "voyageurs", clients ou amis au sommet de cette montagne magique. Notre programme personnalisé vous permettra de tenter cette ascension avec un maximum de chance de réussite.

### NOS POINTS FORTS

- Le report du Mont-Blanc en cas de mauvaise météo (valable 2 ans).
- L'encadrement par des guides locaux ayant une parfaite connaissance du terrain et participant à la vie locale. Ces guides participent à l'organisation de la sécurité sur l'itinéraire toute l'année.
- Les repas chauds en refuge chaque midi et l'eau en bouteille au refuge du Gouter et de Tête Rousse pour un meilleur confort et plus de chance de réussite.
- L'accueil personnalisé lors d'un apéritif offert la veille par votre guide.
- L'écoute de notre équipe tout au long de l'année pour vous conseiller (conseils vestimentaires, préparation physique et organisation de votre séjour).
- L'encadrement privilégié avec un guide pour 4 personnes maximum pendant la préparation.
- La préparation en adéquation complète avec l'objectif (acclimatation en refuge, longueur des courses de préparation). Préparation dans le cadre loin des foules et sauvage du glacier de Tré la Tête.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DEUX FORMULES S'OFFRENT A VOUS

Pour vous accompagner dans cette aventure nous avons mis en place deux formules de stage adaptées à chacun :

FORMULE 1 : Mont-Blanc en 2 jours avec un départ de stage les dimanches

FORMULE 2 : Mont-Blanc en 3 jours avec un départ de stage les mardis

### FORMULE 1 MONT-BLANC EN 2 JOURS

- Samedi** Rencontre avec votre guide au bureau des Guides à 18h30, pour un briefing / pot d'accueil.
- Dimanche** Départ à 13 heures pour une initiation à la verticalité et au terrain varié. Montée au **refuge de Tré-la-Tête (1970 m)** et nuit au refuge.  
Dénivelé : + 960 m. Environ 2h30 de marche.
- Lundi** Départ du refuge de Tré-la-Tête pour un apprentissage théorique et technique en rocher, neige et glace. **Nuitée au refuge des Conscrits (2602 m)**.  
Dénivelé : + 745 m. Environ 6 h de marche.
- Mardi** Départ vers 5h du matin pour l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m) ou une course mixte dans le massif de Tré-la-Tête. Vous mettrez en pratique les acquis des deux premiers jours, repas au refuge de Tré-la-Tête, descente sur les Contamines. Retour à Saint-Gervais.  
Dénivelé : + 830 m / - 2250 m. Environ 10h de marche.
- Mercredi** Journée de repos.
- Jeudi** Départ dans l'après-midi avec le Tramway du Mont-Blanc. Montée au refuge Tête Rousse avant de rejoindre le **refuge du Gouter (3817 m)** ou nuit au refuge de Tête Rousse si le refuge du Gouter est complet.  
Dénivelé : + 1500m. Environ 6 heures de marche.
- Vendredi** Départ à la frontale vers 3h pour le Dôme du Goûter (4304 m) et enfin l'arête des Bosses au petit matin. Arrivée au sommet du Mont-Blanc (4808 m).  
Retour dans la vallée par le même itinéraire en milieu d'après-midi.  
Dénivelé : + 996 m / - 2436 m. Environ 11 h/12 h de marche.

**Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## FORMULE 2 MONT-BLANC EN 3 JOURS

- Lundi** Rencontre avec votre guide au bureau des Guides à 18h30, pour un briefing / pot d'accueil.
- Mardi** Départ à 13 heures pour une initiation à la verticalité et au terrain varié. Montée au refuge de **Tré-la-Tête (1970 m)**. Nuit au refuge.  
Dénivelé : + 960 m. Environ 2h30 de marche.
- Mercredi** Départ du refuge de Tré-la-Tête pour un apprentissage théorique et technique rocher, neige et glace.  
**Nuitée au refuge des Conscrits (2602 m)**.  
Dénivelé : + 745 m. Environ 6 h de marche.
- Jeudi** Départ vers 5h du matin pour l'ascension de l'Aiguille de la Bérangère (3425 m) ou une course mixte dans le massif de Tré-la-Tête, Vous mettrez en pratique les acquis des deux premiers jours.  
Repas au refuge de Tré-la-Tête, puis descente sur les Contamines et retour à Saint-Gervais.  
Dénivelé : + 830 m / - 2250 m. Environ 10h de marche.
- Vendredi** Montée au refuge de **Tête Rousse (3167m)** en début d'après-midi par le tramway du Mont-Blanc nuit au refuge. Dénivelé : 800 m. Environ 3h de marche.
- Samedi** Départ tôt le matin pour l'Aiguille du Goûter (3863 m), puis le Dôme du Goûter (4304 m) et enfin l'arête des Bosses. Arrivée au sommet du Mont-Blanc (4808 m). Redescente au **refuge du Gouter (3817 m)**. Dénivelé : + 1650m / - 991m. Environ 6 / 7 h de marche.
- Dimanche** Retour dans la vallée depuis le refuge du Gouter par le même itinéraire en début de matinée. Repas tous ensemble dans la vallée.  
Dénivelé : - 1470 m. Environ 4 / 5 h de marche.

**Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.**

## DATES 2019

Du 4 juin à fin septembre

**FORMULE 1 : Départ chaque dimanche / FORMULE 2 : Départ chaque mardi**

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

Vous serez encadrés par un guide ou un aspirant guide de haute-montagne diplômé.

- 1 guide pour 4 personnes maxi pour les journées d'évaluation et de préparation.
- 1 guide pour 2 personnes pour l'ascension du Mont-Blanc.

Durant les 3 premiers jours du stage, les guides décideront des cordées pour l'ascension du Mont-Blanc deux.  
**En cas de report de l'ascension pour cause de mauvaise météo, vous devrez revenir avec votre compagnon de cordée et décider d'une date ensemble ou régler la différence pour partir seul avec votre guide.**



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

**L'ascension du Mont-Blanc est un vrai défi physique.**

**La durée de marche et l'altitude en font un sommet particulièrement exigeant.**

Une très bonne préparation est nécessaire pour ce stage, il s'adresse aux personnes sportives et aux bons randonneurs.

### **Entraînement Foncier**

Vous serez amené à marcher entre 6 et 12 heures par jour. Il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance : 2 ou 3 séances par semaine de vélo, course à pied. Nous vous conseillons d'intensifier vos séances de sport six mois avant.

### **Entraînement au terrain varié**

Dès le deuxième jour vous ne serez plus sur un sentier de randonnée, vous évoluerez dans des terrains souvent très délicats (dalles, pierriers, rocher, neige et glace). Vous pouvez vous préparer en pratiquant de la randonnée en moyenne montagne, des balades en forêt hors sentier. L'escalade est également un très bon entraînement. Une bonne préparation permet de se laisser aller au seul plaisir de la découverte. N'oubliez pas que pendant 5 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 à 10 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir. Lors de vos sorties entraînez-vous progressivement à marcher avec ce poids supplémentaire.

**A l'issue des trois premiers jours du stage, la décision d'entreprendre l'ascension du Mont-Blanc appartiendra aux guides et à eux seuls ! La grande majorité des personnes n'allant pas au sommet du Mont Blanc, n'atteignent pas leur objectif par manque de préparation physique.**

Si le guide juge que vous n'avez pas le niveau pour envisager l'ascension du Mont-Blanc, il vous sera proposé un sommet plus adapté. **En aucun cas nous ne procéderons à un remboursement.**

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).

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

## TARIFS 2019

### Formule 1 – Mont Blanc en 2 jours

#### **Le tarif est fixé à**

- 1590 € par personne

#### **Il comprend**

L'encadrement par un guide de haute-montagne — 3 demi-pensions en refuges — les repas chauds de midi — le forfait du Tramway du Mont-Blanc — l'eau dans les refuges — le thé de course pour le Mont-Blanc.

#### **Il ne comprend pas**

Les boissons en dehors des repas, les barres de céréales et autres dépenses personnelles — la location du matériel — le transport jusqu'au point de départ — votre assurance personnelle — tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## Formule 2 – Mont Blanc en 3 jours

### **Le tarif est fixé à**

- 1795 € par personne

### **Il comprend**

L'encadrement par un guide de haute-montagne — 4 demi-pensions en refuges — les repas chauds de midi — le forfait du Tramway du Mont-Blanc — l'eau dans les refuges — le thé de course pour le Mont-Blanc.

### **Il ne comprend pas**

Les boissons en dehors des repas, barres de céréales et autres dépenses personnelles — la location du matériel — le transport jusqu'au point de départ — votre assurance personnelle — tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend ».

## HEBERGEMENTS

Option hébergement sur Saint-Gervais (chambre twin): repas / nuitée / petit déjeuner

Pour la formule 1 : **345€** Vous serez à Saint-Gervais le samedi, mardi et mercredi soir.

Pour la formule 2 : **230€** Vous serez à Saint-Gervais le lundi et jeudi soir.

### **Toutes les nuitées en refuges sont incluses dans le tarif.**

Vous serez logés dans des refuges de montagne en dortoirs.

Le premier soir au refuge de Tré-la-Tête, le second soir au refuge des Conscricts et au refuge du Goûter et de Tête Rousse pour la formule en trois jours.

Ces refuges sont tous ravitaillés par hélicoptère et alimentés en électricité grâce à des panneaux solaires.

Vous ne pourrez pas recharger vos téléphones ni appareils photos, et vous devrez redescendre vos déchets.

Votre téléphone ne captera pas au refuge des Conscricts. Il n'y a pas de douche dans les refuges.

## MODALITES EN CAS DE MAUVAISE METEO

En montagne, les conditions météorologiques sont un facteur important pour votre sécurité.

Il est difficile voire impossible d'avoir une prévision météo fiable.

### **Les 3 premiers jours du stage ne sont pas reportables puisque vous devez être prêts pour l'ascension du Mont-Blanc.**

Si la météo ne permet pas l'ascension du Mont-Blanc votre guide peut vous proposer un autre sommet de plus de 4000 m dans le massif du Grand Paradis ou celui du Mont-Rose cette alternative donnera lieu à un remboursement partiel.

Il vous sera également possible de reporter le Mont-Blanc dans l'été\* ou les deux années suivantes \*\*



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

\* **Si vous êtes deux**, vous pourrez revenir quand vous le souhaitez sous réserve de places disponibles dans les refuges ; En aucun cas, vous ne serez remboursés.

**Si vous êtes seul**, vous devrez revenir avec un stagiaire de votre stage ou régler la différence pour partir seul avec votre guide.

\*\* Si vous reportez le Mont Blanc les années **suivantes il vous sera demandé de refaire obligatoirement une course de préparation sur 2 jours afin de vous re-acclimater.**

### ATTENTION :

En concertation avec votre guide, si vous décidez de tenter le mont blanc et que vous êtes rattrapés par le mauvais temps, aucun remboursement ni report gratuit sera envisageable.

### INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% (tarif du stage + hôtel en option), et du montant des assurances.

Le solde sera à régler 30 jours avant la date du départ.

Si vous ne possédez pas d'assurance rapatriement, nous pouvons vous en proposer une au tarif de 2% du montant total du séjour. Nous proposons aussi en option une assurance annulation au tarif de 3% du montant total du séjour. Attention l'annulation ne fonctionne pas en cas d'ampoules et de courbatures. Un arrêt de travail vous sera demandé pour toute annulation.

**Etre couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours.**

Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une (cf. bulletin d'inscription).

### RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au bureau des Guides de Saint-Gervais situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30.

### Pour vous rendre à Saint-Gervais



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6 km pour Saint-Gervais.



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais. Des transports en taxi ou en bus sont possibles (à réserver en avance).



Aéroport de Genève (1h), Annecy-Methey (1h), Lyon Saint-Exupéry (2h). Des navettes et des services taxi sont possibles depuis l'aéroport (réservation en avance obligatoire)



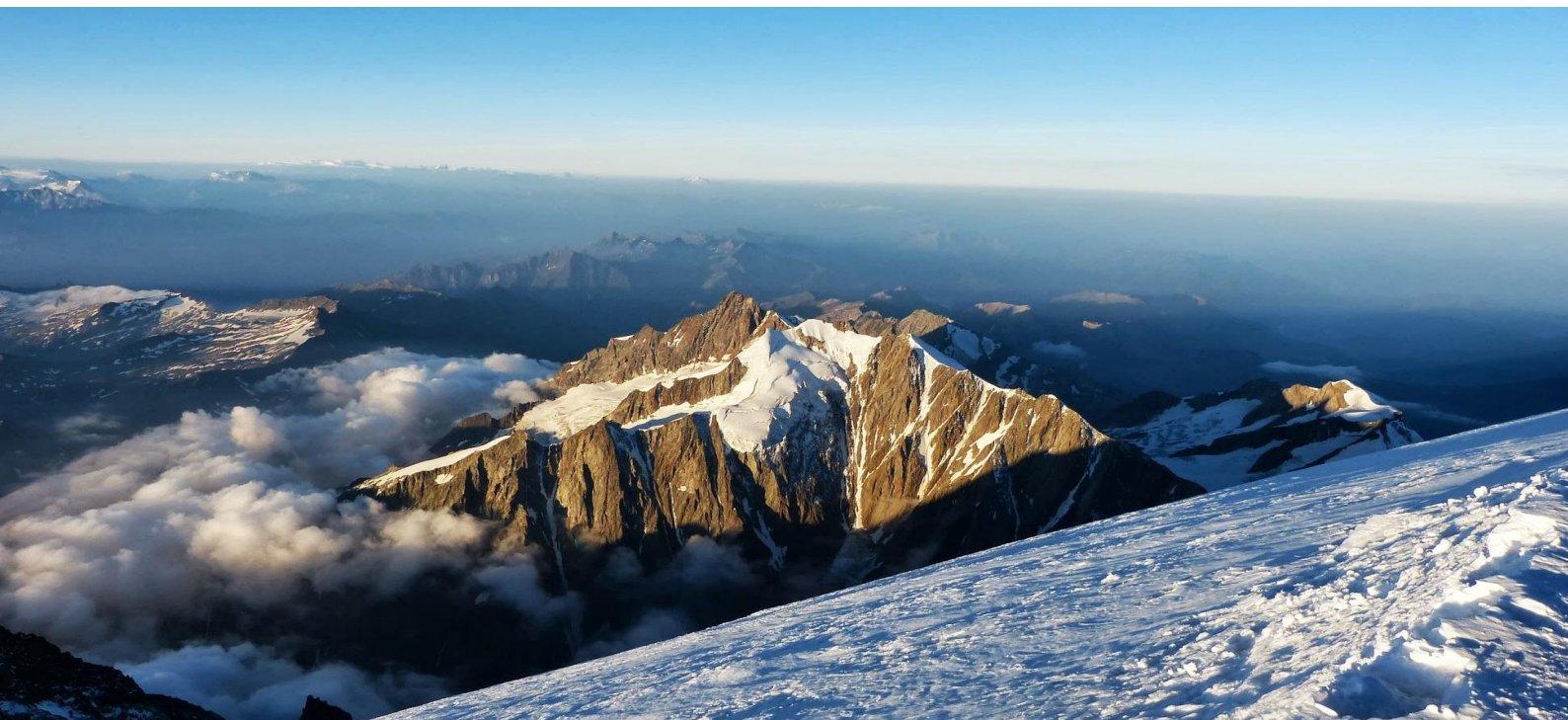
Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## QUELQUES CONSEILS

- ✓ Si vous avez comme objectif le Mont-Blanc et si vous avez un doute sur vos capacités physiques et/ou techniques, nous vous conseillons de commencer par le stage « [Découverte 1<sup>er</sup> 4000](#) ».
- ✓ Pour ses premiers pas en alpinisme, l'idéal est de commencer par des sorties techniquement faciles et de courte durée.
- ✓ Une bonne préparation permet de se laisser aller au seul plaisir de la découverte.
- ✓ Si vous venez de loin nous vous conseillons de prévoir de repartir le lendemain pour reprendre la route en pleine forme.





Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## LISTE DU MATERIEL

### Matériel Technique

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Piolet
- Guêtres
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons
- Crampons semi automatiques équipés d'anti-bottes

Le matériel technique est disponible à la location :

[www.twinner-saint-gervais.fr](http://www.twinner-saint-gervais.fr) et [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com).

Pour le pack technique (casque, piolet, baudrier, chaussures et crampons) comptez environ 25€/jour.

### Vêtements

Haut du corps :

- Bonnet et foulard ou buff
- Sous-vêtements en fibres modernes, manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou veste duvet épais pour le fond du sac
- Veste polaire ou duvet plus légère
- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)

Bas du corps :

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex
- Chaussettes chaudes

### Accessoires indispensables

- Lunettes de glacier catégorie 4
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles
- Un drap de couchage pour les refuges (pas besoin de sac de couchage)
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques ou fruits secs
- Petite pharmacie personnelle (antidouleurs, secondes peaux, bouchons d'oreilles)
- Une paire de baskets

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique,  
le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.**