



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



ASCENSION DU MONT-BLANC en 3 jours

Depuis 1864, les Guides de la Compagnie des Guides de Saint-Gervais emmènent leurs "voyageurs", clients ou amis au sommet de cette montagne magique, à ne pas sous-estimer et à aborder en toute humilité.

Nous n'emmenons pas de personnes sans expérience au sommet. Le Mont-Blanc en 3 jours s'adresse à des personnes en bonne condition physique et ayant déjà une expérience en « haute-montagne ».

Cette formule sur 3 jours vous permettra une acclimatation plus en douceur et une possibilité de vous retrouver au sommet du Mont-Blanc en dehors de la foule.



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

DESCRIPTIF

La veille Rendez-vous avec le guide à 18h30 au bureau des guides.

- J 1** Rendez-vous avec votre guide aux alentours de 13 heures vous emprunterez le "Tramway du Mont-Blanc" jusqu'au Nid d'Aigle (2380 m), vous arriverez jusqu'au refuge de Tête Rousse (3167m) où vous passerez la nuit. Dénivelé : + 787 m.
- J 2** Départ pour le Mont-Blanc vers 2h, en passant par l'Aiguille du Goûter (3863 m), le Dôme du Goûter (4304 m) et enfin l'arête des Bosses. Arrivée au sommet (4810 m) vers 8h 00. Nuit au refuge du Gouter. Dénivelé : + 1640 / - 907 m
- J 3** Retour dans la vallée par le même itinéraire, repas de midi au refuge de Tête Rousse ou du Nid d'aigle. Dénivelé – 1520 m

Pour les périodes début juin et fin septembre en raison de la fermeture du tramway du Mont Blanc, l'ascension débutera dès le matin le premier jour.

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

De mi-juin à septembre selon les conditions.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide. **Nous n'organisons pas de collective pour le Mont-Blanc.** Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'expérience du Mont-Blanc des guides de la Compagnie de Saint-Gervais nous permet de nous inscrire en faux contre une idée trop souvent répandue selon laquelle le Mont-Blanc est facile.

Nous n'emmenons au Mont-Blanc que des personnes ayant déjà effectué une course en haute montagne récemment. A ceux qui n'ont pas d'expérience, une première approche de l'alpinisme peut être le stage 1^{er} 4000 ou une course sur 2 jours en initiation pour découvrir le milieu de la haute-montagne, fort de cette première expérience vous pourrez soit tenter le Mont-Blanc en 2 jours soit faire le stage Mont-Blanc pour mettre toutes les chances de votre côté.

Si votre niveau n'est pas suffisant durant l'ascension, et que le guide fait demi-tour, aucun remboursement ne sera effectué.



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

Entraînement Foncier

Nous vous conseillons d'intensifier vos séances de sport six mois avant.

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 : séances de vélo, course à pied, randonnée sur terrain varié.

Et n'oubliez pas que pendant 3 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 à 10 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, ainsi que l'altitude. Pensez, lors de vos sorties à marcher avec ce poids supplémentaire.

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

1930€ pour 1 personne

2 participants : 1195€ par personne

3 participants : 1410€ par personne

Pour le début et fin de saison :

2195€ pour 1 personne

2 participants : 1295€ par personne

3 participants : 1575€ par personne

Le prix comprend

- l'encadrement par un guide de hte-montagne
- les 2 demi-pensions dans les refuges
- les repas de midi J2/J3
- le Tramway du Mont-Blanc
- thé de course

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- La location du matériel
- Votre assurance personnelle
- Tout ce qui ne figure pas dans «le prix comprend»

MODALITES DE REPORT EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

Nous vous proposons de reporter votre ascension du Mont Blanc en cas de mauvaise météo dans l'été (sous réserve de places disponibles au refuge) ou l'année suivante *.

* Si vous reportez le Mont Blanc l'année suivante il vous sera demandé de refaire obligatoirement une course de préparation sur 2 jours afin de vous ré-acclimater, un supplément de prix sera calculé en fonction de l'augmentation de nos prestataires.



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

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera à régler 30 jours avant la date du départ. Être 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.

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous à lieu la veille du départ vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire.

A Saint-Gervais :

Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

Aux Contamines :

Le bureau des Guides qui se trouve dans le centre-ville, à côté de l'office du tourisme, dans les locaux de l'ESF.

Pour vous rendre à Saint Gervais ou aux Contamines:



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6km pour Saint-Gervais, 18km pour les Contamines.



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais, 13km des Contamines. 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 pour les navettes).



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

Vêtements :

Haut du corps :

- Bonnet et foulard ou passe montagne
- Sous vêtement en fibres moderne, 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
- 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
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)

Le matériel technique est disponible à la location : www.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines.

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.