



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 1 er 4000 en 4 jours

Le stage premier 4000 est un véritable tremplin dans le monde de la haute-montagne. Ce stage s'adresse à des randonneurs ou sportifs n'ayant pas d'expérience et souhaitant découvrir ce milieu magnifique.

Il est également une très bonne préparation pour une ascension future du Mont-Blanc.

A la clé un premier sommet de 4 000 mètres !

DESCRIPTIF

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

- J1** En début de matinée, montée au refuge Albert 1^{er} (2702m), facilitée par les remontées mécaniques du Tour (1h30). L'après-midi école de glace sur le Glacier du Tour ou vous apprendrez les techniques du cramponnage. Nuit au refuge Albert 1^{er}.
- J2** Ascension du sommet de Tête Blanche (3421m) ou Aiguille du Tour (3542m). Evolution en neige sur glacier pour mettre en pratique ce que vous avez appris la veille. Vous découvrirez un magnifique panorama sur le versant de Trient et Saleinaz, face à l'Aiguille du Tour. Retour à Saint Gervais.
- J3** En fin de matinée, trajet jusqu'en Italie au village de Pont, repas à la Bergerie de Pont dans le Valsavarenche (1960m), montée au refuge Vittorio Emmanuele (2732m), nuit au refuge 2 heures.
- J4** Ascension du sommet du Gran Paradisio (4061m), Evolution en neige sur glacier et sommet rocheux, repas au refuge et redescente dans la vallée. Entre 7 et 9 heures

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

4 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à partir de 3 personnes. Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, il s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher entre 6 et 10 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée.

Sports d'endurance : vélo, course à pied

Et n'oubliez pas pendant 4 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous 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



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

TARIFS 2019

Tarif de la formule collective à partir de 3 personnes :

825€ par personne

Tarif de la formule privée :

Pour 2 personnes : 1085€ par personne

Pour 4 personnes : 680€ par personne

Pour 5 personnes : 905€ par personne

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute - Montagne
- 2 demi-pensions dans les refuges
- 4 repas chauds à midi
- Les remontées mécaniques

Le prix ne comprend pas

- Les boissons
- La location du matériel et le transport jusqu'au point de départ
- Votre assurance personnelle
- Tout ce qui ne figure pas dans le prix comprend

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

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)

HEBERGEMENT A SAINT GERVAIS

Nous travaillons avec l'hôtel du Val d'Este pour nos stages Mont Blanc, vous pouvez les contacter pour réserver votre chambre pour la veille du départ et pour le jour 2 retour dans la vallée : ☎ 04 50 93 65 91 contact@hotel-valdeste.com ou un autre hôtel de votre choix dans ce cas contacter l'office de Tourisme de Saint Gervais : ☎ 04 50 47 76 08

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.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines. Pour le pack technique (casque, piolet, baudrier, chaussures et crampons) comptez environ 20€ par jour.

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)

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.