



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 DECOUVERTE DE L'ALPINISME

En 4 jours

Idéal pour une première expérience en alpinisme ce stage vous permettra de découvrir ce milieu si sauvage et superbe.

En 4 jours vous aurez l'occasion d'apprendre les bases techniques en rocher et en glace avec un sommet mixte pour récompense.

Ce stage est un tremplin pour beaucoup d'autres aventures alpines !

DESCRIPTIF

La veille 18h30 accueil au bureau des guides où vous rencontrerez votre guide.

J1 Découverte de la randonnée alpine – Via Corda des Mottets

Au départ du village des Bois dans la vallée de Chamonix jusqu'à la buvette des Mottets, la voie est assez longue environ 600m.

Belle voie à pour s'initier à l'escalade ou à la pratique de l'alpinisme.

La voie aboutit à la buvette des Mottets : un petit coin de paradis avec une vue imprenable sur les Drus et la vallée de Chamonix.

J2 Ecole de glace

Départ en début de matinée de St-Gervais pour rejoindre le village d'Argentière au-dessus de Chamonix (environ 40 minutes en voiture). De là, vous emprunterez les remontées mécaniques des Grands Montets (3295 m). Du sommet des Grands Montets vous redescendrez en direction du refuge d'Argentière, ce parcours se compose uniquement de descente Vous profiterez de la vue sur les Aiguilles aux noms mythiques, Les Courtes, Les Droites, La Verte ... arrivée à Lognan où le retour se fait en télécabine jusqu' à Argentière.

J3 Ascension de l'Aiguille du Tour – nuit en refuge

Départ en début de journée du village du Tour, montée au refuge Albert 1er (2702m) pour le repas face aux Aiguilles Rouges et à l'Aiguille du Chardonnet. Dans l'après-midi plusieurs itinéraires facile en rocher ou en neige s'offrent à nous. Nuit au refuge Albert 1er.

J4 Ascension du sommet de l'aiguille du Tour. Evolution en neige sur glacier et sommet rocheux. Nous découvrons le magnifique panorama sur le versant de Trient et Saleinaz. Repas au refuge et redescente dans la vallée en milieu d'après-midi.

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

Tous les jours de mi-juin à mi-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 PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Ce stage est parfait pour débiter l'alpinisme, il ne demande pas de niveau technique particulier. Il s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 6 heures le quatrième jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance : vélo, course à pied.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses)

TARIFS 2019

Tarif de la formule collective :

700€ par personne

Tarif de formule privée :

940€ pour 2 personnes

565€ pour 4 personnes

Le prix comprend

- l'encadrement par un guide haute-montagne
- la 1/2 pension au refuge Albert 1^{er}
- 2 repas chaud à midi et 2 pique-niques
- les remontées mécaniques

Le prix ne comprend pas

- les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- le transport jusqu'au point de départ
- votre assurance personnelle
- votre matériel
- 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 a lieu la veille du départ à 18h30 au bureau des Guides. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.

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.



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



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 1 et 2: ☎ 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.twinner-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 25€ 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.