



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



L'ARETE DES COSMIQUES EN HIVER 3800 m

Au départ de l'Aiguille du Midi (3842 m) à Chamonix.
Jolie course en haute altitude
où vous évoluerez au cœur du massif du Mont-Blanc.



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** Départ en début de matinée de St-Gervais pour rejoindre Chamonix (environ 30 minutes en voiture). De là, vous emprunterez les remontées mécaniques de l'Aiguille du Midi (3842 m). Descente de l'Arête de l'Aiguille, puis petite marche d'approche vers le col à côté de l'abri Simond (3600 m). Course mixte, neige et rocher, avec un ou deux rappels, un peu aérien. Le retour se fait en télécabine, en début 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 2018

De décembre à avril.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à partir de 2 personnes. Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives. Sports d'endurance : vélo, course à pied, randonnée

Et n'oubliez pas pendant cette journée, vous marcherez et grimpez avec un sac à dos et en haute altitude, ce qui augmente l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec un sac à dos.

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 2018

Tarif de la formule en collective :

235 € / personne

Tarifs des formules en privé par personne :

1 personne : 390€ / personne

3 personnes : 285€ / personne



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

Le prix comprend :

L'encadrement par un guide de haute montagne, le téléphérique de l'Aiguille du midi

Le prix ne comprend pas :

Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles, votre assurance personnelle, le transport jusqu'au point de départ, 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, vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.

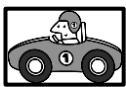
A Saint-Gervais :

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



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 25 / 30 Litres
- Un bâton de marche télescopique avec rondelles
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Piolet
- 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 25€ par jour.

Vêtements :

Haut du corps :

- Bonnet et foulard
- 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
- Casquette
- 1 paire de gants légères
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Barres énergétiques + eau ou thermos
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux)

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.