



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 3800M

## Course à la journée

Au départ de l'Aiguille du Midi (3842 m) à Chamonix.

Jolie course aérienne 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** 18h30 accueil au bureau des guides où vous rencontrerez votre guide.

- J1** 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

En collective : Tous les samedis et mercredis de juin à mi-septembre, selon les conditions.

En privé : Tous les jours de mi-juin à mi-septembre, selon les conditions.

## 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 PHYSIQUE ET TECHNIQUE

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 sur le 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 non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses)

## TARIFS 2017

### **Tarif de la formule en collective :**

230€ / personne (départ assuré à partir de 2 personnes)

### **Tarif des formules en privé :**

400€ pour 1 personne

470€ pour 2 personnes (soit 235€ par 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 haute-montagne
- 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 »

**Notre +** Nous privilégions des petits groupes.

### 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.

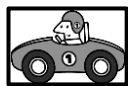
#### **A Saint-Gervais :**

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 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](http://www.twiner-saint-gervais.fr) et [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com) pour Saint Gervais, [www.intersport-lescontamines.com/](http://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
- Casquette
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles
- crème solaire et écran labial très haute protection
- barres énergétiques
- 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.**