



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 2 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.

L'ascension du Mont-Blanc est un vrai défi physique. L'expérience de nos guides nous permet de nous inscrire en faux contre une idée trop souvent répandue selon laquelle le Mont-Blanc est facile.

**Les guides n'emmènent au Mont Blanc que des personnes acclimatées récemment et techniquement préparées.**

Sans expérience en alpinisme, nous pouvons vous proposer deux options : le stage Mont-Blanc en 6 jours ou une préparation technique en deux ou trois jours (nous consulter).



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** Accueil à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais où vous rencontrerez votre guide.

### **Jour 1** **Refuge du Goûter**

Départ le matin avec le Tramway du Mont-Blanc. Montée au refuge Tête Rousse, ascension de l'Aiguille du Goûter, itinéraire raide en escalade facile sur 600 mètres de dénivelé pour rejoindre le refuge du Goûter (3835m).  
Dénivelé : + 1470m - Environ 5 h de marche.  
*Nuit en dortoir au refuge du Gouter.*

### **Jour 2** **Sommet du Mont Blanc (4808m)**

Départ à la frontale vers 3h pour le Dôme du Goûter (4304 m), marche en neige moins technique mais où l'altitude commence à se faire sentir. A partir de l'abri Vallot commence la majestueuse arête des Bosses jusqu'au sommet du Mont-Blanc. C'est une partie raide et technique en haute altitude mais d'une beauté inégalable.  
La longue descente se fait par le même itinéraire, repas de midi ensemble au refuge ou au village. Retour à Saint-Gervais en milieu d'après-midi.  
Dénivelé : + 1050 m / - 2520 m - Environ 11 h de marche.

**Vous évoluerez en haute montagne, vous devez être conscients des dangers liés à cette pratique (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses).**

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 2024

De mi-juin à septembre, départs chaque jour en fonction des places au refuge et des conditions météo et de la montagne (hormis jeudi-vendredi et samedi-dimanche).

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide.  
Vous serez encadrés par un guide de haute montagne ou un aspirant guide diplômé UIAGM.

## NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

L'expérience de nos guides nous permet de nous inscrire en faux contre une idée trop souvent répandue selon laquelle le Mont-Blanc est facile. **Les guides n'emmènent au Mont-Blanc que des personnes acclimatées et techniquement préparées.**

**Sans expérience en haute montagne, nous pouvons vous proposer deux options : le stage Mont-Blanc en 6 jours ou une préparation technique en deux ou trois jours (nous consulter).**



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

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 : 2 ou 3 séances par semaine de vélo, course à pied. Nous vous conseillons d'intensifier vos séances de sport six mois avant.

## Entraînement au terrain varié

Dès le deuxième jour vous ne serez plus sur un sentier de randonnée, vous évoluerez dans des terrains souvent très délicats (dalles, pierriers, rocher, neige et glace). Vous pouvez vous préparer en pratiquant de la randonnée en moyenne montagne, des sorties en forêt hors sentier. L'escalade est également un très bon entraînement complémentaire du foncier.

**Au terme de votre entraînement vous devez pouvoir faire aisément 1500 mètres de dénivelé positif et négatif en une journée.**

N'oubliez pas que pendant 2 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 à 10 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir. Lors de vos sorties entraînez-vous progressivement à marcher avec ce poids supplémentaire.

Après votre inscription vous recevrez une fiche d'aide à la préparation physique concoctée par nos guides. Vous pouvez également nous appeler ou nous envoyer vos plannings d'entraînements.

## TARIFS 2024

2160 € pour 1 personne

2 participants : 1260€ par personne

3 participants : 1560€ par personne (encadré par deux guides)

### Le prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- Les demi-pensions au refuge (repas du soir, nuit et petit-déjeuner).
- Les repas chauds de midi pendant l'ascension.
- Le forfait du Tramway du Mont-Blanc ou taxi 4x4.
- L'eau dans les refuges.
- Le thé de course pour le Mont- Blanc.
- La réservation des refuges.

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles.
- La location du matériel technique.
- Votre assurance personnelle.



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

## MODALITES DE REPORT EN CAS DE MAUVAIS TEMPS

En montagne, les conditions météorologiques sont un facteur important pour votre sécurité. Il est difficile voire impossible d'avoir une prévision météo fiable à plus de 3 jours.

**Si la météo ne permet pas l'ascension du Mont-Blanc :**

- Vous pourrez revenir dans l'été en fonction des disponibilités des refuges ou bénéficier d'un remboursement de l'ascension (hors assurance).
- Votre guide peut vous proposer un autre sommet de plus de 4000 m dans le massif du Grand Paradis ou celui du Mont Rose : cette alternative donnera lieu à un remboursement partiel.

En concertation avec votre guide, si vous décidez de tenter le Mont- Blanc et que vous êtes rattrapés par le mauvais temps, aucun remboursement ni avoir ne seront envisageables.

## 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 60 jours avant la date du départ.

## ASSURANCES

Être couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 5€/jour. Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 12€/jour.

Les livrets d'assurances sont téléchargeables sur notre site internet.

**Les assurances ne sont pas remboursables.**

## RENDEZ-VOUS

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au [bureau des Guides de Saint-Gervais \(au 43 rue du Mont Blanc, 74170 Saint Gervais\)](#) situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30. Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.



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

Le bon choix du matériel est essentiel pour la réussite de votre ascension, les conditions météorologiques peuvent varier d'un jour à l'autre.

### Matériel Technique :

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques 3 brins 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 chez nos partenaires :

Pour Saint Gervais : <https://blanc-sport-saintgervais.com/> [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),

Pour les Contamines : [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

### Vêtements :

- Bonnet et tour de cou
- Sous-vêtements thermiques et respirant, manches longues et manches courtes. Pas de coton !
- Veste polaire type Polartec®
- Veste duvet (doudoune)
- Veste type Gore Tex® imperméable et coupe-vent (la veste de ski n'est pas adaptée)
- Collant thermique
- Pantalon de randonnée technique.
- Sur Pantalon type Gore Tex® imperméable et coupe-vent
- Chaussettes chaudes



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

### Accessoires indispensables :

- Lunettes de soleil (catégorie 4)
- Une paire de basket type trail (optionnel)
- Masque de ski en cas de neige ou de rafale de vents
- Casquette
- Lampe frontale avec piles neuves
- Gourde ou bouteille pouvant contenir au minimum 1L d'eau. Les poches à eau, type Camelback ne sont pas conseillées.
- 2 paires de gants : une paire légère (polaire ou cuir) et une paire chaude type moufles imperméables
- Un drap de sac, les refuges sont équipés de couettes ou couverture
- Crème solaire et stick à lèvres très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum)
- Barres énergétiques et fruits secs
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, compeed®, elastoplast®, bouchons d'oreilles)
- Petite trousse de toilette (format réduit de dentifrice, brosse à dent, lingettes)
- Papiers d'identité

**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. A très vite sur le toit de l'Europe !**

