



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.

Avec à la clé un premier sommet de 4 000 mètres !

DESCRIPTIF

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

J1 Refuge Albert 1er

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 où vous apprendrez les techniques du cramponnage. Nuit au refuge Albert 1^{er}.

J2 Ascension d'un sommet

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 Refuge Vittorio Emanuele

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 Emanuele (2732m), nuit au refuge (2 heures 30).

J4 Grand Paradis (4061m)

Ascension du sommet du Gran Paradiso (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 2024

En collective : tous les lundis de mi-juin à mi-septembre selon les conditions en montagne.

En privé : tous les jours de mi-juin à mi-septembre selon les conditions en montagne et les disponibilités en refuges.

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 physique est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives en endurantes. Vous serez amené à marcher jusqu'à 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 tels que vélo, course à pied ou longues randonnées.

N'oubliez pas pendant que 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 non balisé, 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.



43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

TARIFS 2024

Tarif de la formule collective :

1040€ par personne (départ assuré à partir de 3 personnes)

Tarif de la formule privée :

1 participant : 2460€

2 participants : 1440€ par personne

3 participants : 1100€ par personne

4 participants : 910€ par personne

5 participants : 1235€ par personne

6 participants : 1100€ 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, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- Le transport de Saint Gervais jusqu'au point de départ (il est d'usage que les clients véhiculent le guide)
- Le repas du soir et la nuit du J2 + le petit-déjeuner du J3
- Votre assurance personnelle
- La location du matériel technique
- 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.

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 20€ (5€/jour). Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 48€ (12€/jour). Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours.

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

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.

LISTE DE MATERIEL

Matériel Technique :

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier
- 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 : blanc-sport-saintgervais.com/ www.unlimited-saintgervais.com,

Pour les Contamines : www.intersport-lescontamines.com/

Vêtements :

- Bonnet et foulard ou buff®
- Sous-vêtements thermiques, 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) imperméable et coupe-vent
- Collant thermique
- Pantalon type Gore Tex® imperméable et coupe-vent
- Chaussettes chaudes

Accessoires indispensables :

- Lunettes de glacier (catégorie 4)
- Tongs ou claquettes pour le refuge du J1
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles imperméables
- Un sac de couchage léger et un drap de sac
- Crème solaire et stick à lèvres très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, compeed®, bouchons d'oreilles)
- Papiers d'identité, assurances et carte européenne de soins

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.