

# STAGE DE PERFECTIONNEMENT À L'ALPINISME

*Ce stage 'Perfectionnement Alpinisme' est à l'origine de l'image technique de Montagne Expédition.*

Nous avons au fil des années ciblé les points qui font défaut aux alpinistes débutants. Ce stage perfectionnement alpinisme vous permettra d'approfondir votre formation et d'acquérir un niveau d'autonomie suffisant en vous entraînant sur les plus beaux sommets du massif du Mont Blanc !

Un guide vous accompagnera toute la semaine dans le but de vous guider vers l'autonomie et vous faire découvrir les décors somptueux du massif. Un aspect plus pédagogique de l'alpinisme vous sera proposé au travers de journées écoles sur des courses allant de F à PD+.

Vous passerez en revue les techniques de progression en terrain glaciaire et rocheux, les techniques d'encordement, d'assurage, de rappel, de pose de broches et de coinces, d'installation des relais et toute autre technique que vous souhaiteriez améliorer pour aller vers une pratique autonome en toute sécurité.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Alpinisme pour initiés ou confirmés
 Durée	5 jours
 Groupe	4 à 4 personnes
 Code	ASPA1
 Prix	A partir de 1 095 €
 Niveau	4/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Jour 1 : Montée au refuge et mise en jambe**

Vous avez rendez-vous en début de matinée à Chamonix avec votre guide et le reste du groupe dans notre magasin partenaire. Après un check du matériel individuel, vous prenez la route en direction de Champex pour prendre le télésiège de la Brea. C'est ici que vous attaquez la marche d'approche jusqu'à la Cabane d'Orny où vous allez passer les cinq prochains jours.

Après s'être installés, vous vous rapprochez des falaises un peu au-dessus du refuge pour faire de l'escalade, les voies y sont équipées. Votre guide vous fera ensuite réviser l'ensemble des techniques d'encordement, d'assurage, de pose de coincesurs et de rappel.

### 📍 Jour 2 **Jour 2 : La Tête Blanche**

Après un réveil matinal, vous partez en direction de la Tête Blanche pour faire l'arête NE et NW. L'idée est de se familiariser avec la progression glaciaire et mixte. Vous apprenez à confectionner des relais avec des broches à glace.

### 📍 Jour 3 **Jour 3 : L'Aiguille d'Orny**

Pour ce troisième jour, vous partez en direction de l'Aiguille d'Orny. L'occasion de progresser en autonomie sur la pose de coincesurs, longueur par longueur.

### 📍 Jour 4 **Jour 4 : La Javelle (Aiguilles Dorées)**

Après trois jours d'entraînement, il est grand temps de partir pour une grande course en autonomie, La Javelle dans les Aiguilles Dorées. Toutes les techniques vues les jours précédents seront mises en application : progression corde courte, assurage, désescalade, rappel... Une course complète pour aller vers l'autonomie !

### 📍 Jour 5 **Jour 5 : L'Aiguille de la Cabane**

Le stage touche à sa fin, dans la matinée vous partez pour l'Aiguille de la Cabane où vous réaliserez une ascension en plusieurs longueurs d'escalade.

Vous attaquez la descente après manger et serez de retour à Chamonix en fin d'après-midi.

## MODIFICATION DU PROGRAMME

*Le programme est élaboré le premier jour du stage en fonction des niveaux et des attentes de chacun.*

*Le guide décide du programme final en fonction des critères suivants :*

- Niveau des participants, courses déjà réalisées et celles que vous rêvez de faire.*
- Programme croissant en difficulté.*
- Les conditions de la montagne et du temps détermineront également le choix des courses.*

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
24/06/2024	28/06/2024	1 195 €	Oui	
08/07/2024	12/07/2024	1 195 €	Non	

Code voyage: ASPA1

### Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du stage et l'accueil des stagiaires
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- La mise à disposition du matériel technique collectif
- L'hébergement en demi-pension en gîte et en refuge
- Les pique-niques.

### Le prix ne comprend pas

- Les remontées mécaniques
- Le matériel technique individuel
- Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnels.
- Les déplacements dans la vallée assurés par les véhicules personnels des participants
- L'assurance/assistance : annulation, frais de recherche et secours par hélicoptère, hospitalisation et rapatriement obligatoires
- Les frais d'inscription
- Les vivres de course

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Alpes se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu

- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Montagne Expédition et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Montagne Expédition se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Montagne Expédition peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participant

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://montagne-expedition.com/fr/assurance>

le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition des participants.

### Alimentation

Repas

- Pique-niques le midi,
- Repas du soir préparés par les gardiens de refuges ou dans les gîtes.
- Prévoir des vivres de course selon vos goûts personnels avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs,...Boissons
- L'eau est payante dans les refuges.

Pensez à prendre des pastilles pour purifier l'eau, cela permettra de remplir plus facilement les gourdes sans risque.

- Les boissons personnelles (café, bière, coca,...) ne sont pas comprises dans le séjour : pensez à prévoir de la monnaie pour les refuges.

### Hébergement

Les nuits se passent en dortoirs, les couvertures sont fournies, il faut penser à apporter un drap type "sac à viande". Le matériel de toilette sera réduit au minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge. A Chamonix vous serez hébergés dans un gîte confortable équipé de couettes.

### Déplacement et portage

Suivant le programme défini vous pourrez être amené à porter vos affaires ainsi que le matériel technique et les pique-niques pour 1 à plusieurs jours, prévoir un sac à dos en conséquence.

Accès

Par le train: gare SNCF de Saint Gervais les Bains le Fayet puis TER Touristique Mont Blanc Express jusqu'à Chamonix Horaires et tarifs sur: [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Par la route, A40 "Autoroute Blanche" jusqu'à Chamonix.

Dispersion

En fin d'après-midi à Chamonix (74).

Se loger avant ou après le circuit

Les coups de cœurs de l'équipe pour les hébergements avant-après le séjour :

- Le CAF du Tour à partir de la fin mars (<http://chaletdutour.ffcam.fr/>), demi-pension à partir de 42€. Véronique prépare tout elle-même avec des produits bio. C'est notre coup de cœur pour les petits budgets (mais au bout de la vallée, à 20min de voiture de Chamonix).
- L'hôtel des Campanules ([www.hotel-campanules.com](http://www.hotel-campanules.com)), nuitée à partir de 49€. L'hôtel est facilement accessible en train grâce à la gare des Houches (puis 10min de montée à pied). Hébergements proches du centre-ville de Chamonix :
- Gîte le Chamoniard Volant (<http://www.chamoniard.com/>), nuit à partir de 20€.
- L'hôtel du Prieuré\*\*\* ([www.prieurechamonix.com/fr/index.php](http://www.prieurechamonix.com/fr/index.php))
- L'hôtel Héliopic\*\*\*\* ([www.heliopic-hotel-spa.com](http://www.heliopic-hotel-spa.com)) à 50 m du lieu de rendez-vous.
- Le Gustavia\*\*\* (<http://www.hotelgustavia.eu/>): face à la gare SNCF de Chamonix.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.
- Au refuge des chaussons sont à votre disposition.

## Équipement indispensable

---

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides.
- Chaussons d'escalade.
- Un piolet, des crampons, un baudrier, un casque
- Une gourde 1 litre minimum.
- 1 drap type "sac à viande"
- Couverture de survie
- 1 lampe frontale avec piles et ampoule de rechange
- Couteau de poche
- Une paire de guêtres.
- Une petite trousse de toilette (strict minimum).
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).

Si vous pratiquez l'escalade n'hésitez pas à apporter votre matériel technique : descendeur, dégaines, etc...

## Matériel

---

Bonnet.

- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier + masque de ski (utile en cas de mauvais temps).
- 1 paire de gants ou moufles chauds.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse.
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 collant technique respirant.
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.

***Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour.***

***Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.***

## Bagages

---

En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40 litres.

## Pharmacie

---

Votre guide aura avec lui une pharmacie collective de première urgence, il est toutefois important de prendre une petite pharmacie personnelle. Pharmacie individuelle à prévoir avec votre médecin :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Des pansements et double peau en cas d'ampoules.
- De l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs). L'eau en bouteille coûte très cher en refuge.
- Si besoin, un somnifère léger et/ou boules Quies pour la nuit.

- Vos médicaments personnels...
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre

Liste non-exhaustive.

## **Passeport**

---

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## **Visa**

---

Pas de visa nécessaire

## **Carte d'identité**

---

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

## **Vaccins obligatoires**

---

Pas de vaccins obligatoire

## **Santé / recommandations sanitaires**

---

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500m d'altitude avec des effets minimaux. Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "Évaluez vos capacités".

## **Climat**

---

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme au mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météos et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

## **Electricité**

---

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

## **Heure locale**

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## **Tourisme responsable**

---

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de

permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux. La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et évitez d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.