

# OBJECTIF MONT BLANC

***Vous avez déjà mis des crampons pour marcher sur un glacier, vous savez vous encorder et vous servir d'un piolet, et vous avez une forme physique à toute épreuve : Alors ce stage est pour vous !***

Ce stage a été conçu pour vous permettre d'atteindre le sommet en incluant trois jours de préparation technique et physique. Cette préparation se déroule en Italie dans le massif du Grand Paradis. Ce séjour est construit en deux temps.










Tout d'abord une préparation de 3 jours dans le massif du Grand Paradis avec l'ascension du Grand Paradis (4 061 m). Elle permet de s'acclimater et de revoir les premières bases techniques grâce aux écoles de neige et de glace.

L'ascension se fait ensuite par la voie Royale. Nous montons au refuge du Goûter puis nous regagnons le sommet que nous atteignons par l'arête des Bosses.

Un parcours magnifique en haute altitude dans un environnement glaciaire spectaculaire.

Ce séjour prévoit une ascension du Mont Blanc en deux jours après trois jours de préparation. Il nécessite d'être en excellente condition physique lors de votre arrivée et d'avoir déjà les bases techniques de cramponnage.

Si ce n'est pas votre cas il sera préférable, soit de faire un stage préalable, soit de choisir le séjour "Destination Mont Blanc" qui se déroule sur 6 jours avec une ascension en 3 jours.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Alpinisme pour initiés ou confirmés Ascension du Mont Blanc
 Durée	5 jours
 Groupe	4 à 4 personnes
 Code	AOMB
 Prix	A partir de 1 890 €
 Niveau	4/5
 Confort	2/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Accueil et départ vers le Valsavarenche, montée au refuge Victor Emmanuel II (2732 m)**



Rendez-vous à 10h à Chamonix et mise au point du matériel individuel (éventuellement location). Briefing avec votre guide. Départ grâce aux véhicules personnels vers le village de Pont dans le Valsavarenche. Nous traversons le tunnel du Mt Blanc et descendons dans le Val d'Aoste avant de remonter vers le parc national du Grand Paradis. Depuis le village de Pont (1960m), la montée au refuge Victor Emmanuel II est splendide et constitue une excellente mise en jambe sous le regard des bouquetins très nombreux dans le massif. Ce refuge est l'un des plus chaleureux des Alpes, nous y passerons deux nuits.

*Dénivelé+ : Environ 800 | Altitude Max : 2732m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II.*

### 📍 Jour 2 **Ascension du Grand Paradis (4061m).**



Départ matinal pour l'ascension du Grand Paradis par sa voie normale, en aller-retour. C'est un des plus beaux belvédères des Alpes avec vues sur le Mont Viso, le Mont Rose, le massif du Mont Blanc, et tant d'autres sommets ! Pentences glaciaires variées, avec un final rocheux aérien pour atteindre la Vierge sommitale. La barre des 4000m est franchie ce qui constitue une excellente acclimatation pour le mont Blanc. Puis descente tranquille au refuge.

*Dénivelé+ : Environ 1350 | Dénivelé- : Environ 1350 | Altitude Max : 4061m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II*

### 📍 Jour 3 **Journée technique**



Cette journée sera déterminée par le guide sur place en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne : école de glace, école de rocher, cramponnage au-dessus du refuge.

Puis descente tranquille au refuge et jusqu'au village de Pont. Retour à Chamonix et repos ! De retour au gîte, le guide vous réunira pour vous informer de la suite du programme en fonction des prévisions météo et des conditions de la montagne. Il formera également les cordées pour l'ascension du mont Blanc.

*Dénivelé+ : Environ 880 | Dénivelé- : Environ 880 | Altitude Max : 3609m | Hébergement : Dîner et nuit en gîte.*

### 📍 Jour 4 **Montée au refuge du Goûter (3817 m).**



Nous prenons le télécabine dans la vallée pour rejoindre Bellevue. De là le train à crémaillère, le Tramway du Mont Blanc, nous amènera jusqu'au Nid d'Aigle. La première étape de la journée nous amène au refuge de Tête Rousse à 3167 m. Commence ensuite l'ascension de la face ouest de l'aiguille du Goûter. Celle-ci démarre par la traversée d'un couloir très exposé aux chutes de pierres. Il est obligatoire de suivre alors scrupuleusement les consignes du guide. Nous rejoignons ensuite un éperon que nous suivons jusqu'au refuge du Goûter, à 3817 m. Quelques passages nécessitent de poser les mains, des câbles permettent de s'assurer dans les passages les plus raides. Du refuge du Goûter, la vue est exceptionnelle sur les montagnes

environnantes qui semblent bien petites.

*Dénivelé+ : environ 1800 | Altitude Max : 3817m | Hébergement : Repas et nuit au refuge du Goûter.*

#### 📍 Jour 5 **Ascension du mont Blanc (4810 m).**



Réveil à 2 heures, petit-déjeuner et départ rapide vers le dôme du Goûter. Nous avançons à la frontale, les pentes sont douces et il faut prendre un rythme tranquille et régulier. Avec la nuit, la notion de temps disparaît et nous atteignons bientôt le dôme du Goûter à 4304 m. Le jour arrive et nous sommes bientôt au refuge-bivouac Vallot qui n'est pas gardé et sert théoriquement d'abri aux alpinistes en difficulté. C'est souvent là que le soleil nous rejoint et avec lui une vigueur toute neuve. Le sommet se rapproche, l'arête des Bosses commence et pendant quelques heures nous serons entre ciel et terre sur une arête magnifique et parfois aérienne. Le guide vous demandera alors de veiller à ce que la corde soit bien tendue.

Enfin, après une ultime bosse, l'arête s'évase et le sommet apparaît, vaste et accueillant. Bienvenue à 4810 m !

La descente s'effectue par le même itinéraire. Après une bonne pause au refuge du Goûter, la descente de l'aiguille du Goûter est très longue car le terrain nécessite beaucoup d'attention.

*Dénivelé+ : Environ 1000 | Dénivelé- : Environ 2400 | Altitude Max : 4810m*

### **Important à savoir**

Les statistiques de réussite sur le mont Blanc avec un guide sont d'environ 50%. La plupart des échecs sont dus à la météo. Il faut savoir qu'au-dessus de 4000 m il arrive souvent que le vent ou le mauvais temps rendent l'ascension impossible ou trop dangereuse.

Nous essayons d'anticiper au mieux ces paramètres et de prendre les meilleures décisions afin de vous aider à atteindre le sommet. Mais dans tous les cas notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne connaît parfaitement le mont Blanc et sera le mieux à même d'évaluer la faisabilité de l'ascension.

En dernier recours il prendra la décision de continuer ou non l'ascension. Pour ce stage nous confirmons la possibilité de tenter l'ascension trois jours avant le départ. Toutefois il est possible que la météo soit finalement différente de celle prévue (cas hélas fréquent à Chamonix).

Dans ce cas le guide peut encore prendre la décision de modifier le programme ou d'annuler la tentative le matin même du départ.

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.

**NB : Depuis la saison d'été 2021, toutes les réservations dans les refuges de la voie normale du mont Blanc (Refuge de Tête Rousse et Refuge du Goûter) sont obligatoires et nominatives pour effectuer l'ascension. L'ouverture des réservations a lieu en fin d'année pour l'été suivant.**

**Nous inscrivons donc les participants sous réserve de disponibilités dans les refuges de Tête Rousse et du refuge du Goûter**

lors de l'ouverture des réservations de ces derniers. Nous vous confirmerons votre séjour Mont Blanc dès que les réservations des refuges auront été validées.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
01/06/2024	05/06/2024	2 050 €	Oui	
02/06/2024	06/06/2024	2 050 €	Oui	
06/06/2024	10/06/2024	2 090 €	Oui	
09/06/2024	13/06/2024	2 090 €	Oui	
16/06/2024	20/06/2024	2 090 €	Oui	
17/06/2024	21/06/2024	2 090 €	Oui	
18/06/2024	22/06/2024	2 090 €	Oui	
22/06/2024	26/06/2024	2 090 €	Oui	
23/06/2024	27/06/2024	2 090 €	Oui	
30/06/2024	04/07/2024	2 090 €	Oui	
01/07/2024	05/07/2024	2 140 €	Non	
06/07/2024	10/07/2024	2 090 €	Oui	
07/07/2024	11/07/2024	2 090 €	Oui	
09/07/2024	13/07/2024	2 140 €	Non	
14/07/2024	18/07/2024	2 090 €	Oui	
01/08/2024	05/08/2024	2 090 €	Oui	
04/08/2024	08/08/2024	2 090 €	Oui	
01/09/2024	05/09/2024	2 090 €	Oui	
08/09/2024	12/09/2024	2 090 €	Oui	
10/06/2025	14/06/2025	2 090 €	Non	
17/06/2025	21/06/2025	2 090 €	Non	
24/06/2025	28/06/2025	2 090 €	Non	
01/07/2025	05/07/2025	2 090 €	Non	
02/09/2025	06/09/2025	2 090 €	Non	
09/09/2025	13/09/2025	2 090 €	Non	

Code voyage: AOMB

### 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
- L'encadrement par des guides de haute montagne : 1 guide pour le groupe durant la préparation et 1 guide pour 2 durant l'ascension
- L'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuitée et petit-déjeuner) pendant toute la durée du séjour, du jour 1 à midi au jour 5 midi, en refuges et gîte.
- Les pique-niques du midi pendant les cinq jours du stage.
- Les remontées mécaniques nécessaires au déroulement normal du programme.
- Le passage du tunnel du Mont Blanc (avec un véhicule de type classe 1).

### **Le prix ne comprend pas**

- Les déplacements assurés par les véhicules des participants (si aucun des participants n'a de véhicule pour transporter le groupe en covoiturage, un transfert privé vous sera proposé: 450€ aller/retour pour l'ensemble du groupe à payer sur place)
- Le matériel technique individuel.
- L'assurance : annulation, recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (en France, Italie et Suisse), hospitalisation et rapatriement
- Les vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées et autres en-cas à votre convenance).
- Les boissons (eau, bière, coca, thé, café etc...) et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique 'le prix comprend'.

### **Remarques**

A payer sur place

- Les boissons (une bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ dans les refuges) et dépenses personnelles en refuge et dans la vallée
- Location éventuelle de matériel (baudrier, casque, crampons, piolet, bâtons télescopiques, sac à dos, vêtements...).

### **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.

Pour toute inscription effectuée à moins de 6 mois de la date de départ, votre inscription ne sera validée qu'après la confirmation de la disponibilité auprès des refuges.

#### **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, Montagne Expédition 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 60 jours avant le départ, 50% de l'acompte est retenu (soit 15% du montant total du dossier)
- De 60 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte est 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 pour les séjours de 6 jours et plus (7 jours pour les séjours de moins de 6 jours). 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 participants.

### **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>

Dans 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

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne pour un groupe de 4 participants, il 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 de la condition physique des participants. Pour l'ascension du Mont Blanc les jours 4 à 5, un guide pour 2 participants est prévu.

### Alimentation

Repas

- Pique-niques des midis prévus par le guide (bien nous indiquer à l'inscription vos allergies ou régimes alimentaires spécifiques)
- Repas prévus dans les refuges le soir
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...)

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges (5€ à 10€ la bouteille) : pensez à prévoir de la monnaie (francs suisses si possible pour la cabane de Trient le jour 2, la monnaie sera de toute façon rendue en francs suisses)
- Les boissons personnelles (café, bière, coca, ...) ne sont pas comprises dans le séjour

### Hébergement

Les nuits en refuges se passent en dortoirs : les couvertures sont fournies, prévoir un drap type sac à viande. Le nécessaire de toilette sera réduit au strict minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge. Après les " jours en Italie, la nuit est prévue au gîte du Club Alpin du village du Tour : même principe qu'en refuge, avec chambres partagées et sanitaires communs à l'étage.

### Déplacement et portage

Vous partez sur 2 fois 3 journées en montagne : prévoyez un sac à dos de 40 à 50L afin de pouvoir y mettre tout le matériel. Un sac avec les affaires de rechange restera au chalet du CAF du Tour du lundi matin au mercredi soir quand vous revenez y dormir. Le jeudi matin vous partez avec votre sac à dos prêt pour les 3 jours d'ascension, et le reste des affaires restera dans le coffre de la voiture, à moins que vous ne prévoyez de retourner au CAF du Tour à la suite de l'ascension.

### Budget et change

La France est dans la Zone Euro, donc la monnaie est l'Euro (€).

Les cartes de crédit sont très utiles en voyage. Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour, mais il n'y a aucune garantie que votre carte de crédit fonctionnera correctement en France.

Egalement, les refuges ont rarement des TPE (Terminal de Paiement Electronique) : nous vous conseillons d'apporter de l'argent en liquide. Soyez informés sur les frais bancaires habituellement appliqués lorsque vous achetez des produits ou services avec votre carte de crédit.

### 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) est fourni
- Des chaussons (cros) et des couvertures/couettes sont à disposition dans les refuges

### Equipement indispensable

Matériel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes.



- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis (attention les mousquetons ne se louent pas, il faudra en acheter si vous n'en n'avez pas), un casque.
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement, notamment pour les descentes.
- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange.
- Un couteau de poche.
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location possible).
- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE.
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains): pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids).
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire

## Matériel

---

### Matériel personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski.
- Un passe-montagne (type cagoule qui couvre toute la tête (très appréciable si grand froid))
- 1 paire de moufles très chauds.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous-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 le jour du sommet).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche.
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier.
- 1 collant technique respirant.
- Chaussettes : 3 paires fines et 2 paires plus épaisse.
- 1 tenue de nuit pour le soir du J3 au chalet du Tour + affaires de toilette
- Quelques chaufferettes main et/ou pied peuvent s'avérer utiles pour les plus frileux le jour du sommet

*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, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40/50 litres.

## Pharmacie

---

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local

- Anti-inflammatoire
  - Antispasmodique
  - Anti-diarrhéique
  - Anti-vomitif
  - Antiseptique intestinal
  - Collyre
  - Somnifère léger
  - Boules Quies
  - Antibiotique à spectre large
  - Vitamines C
- Liste non exhaustive.

## **Passeport**

---

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

## **Visa**

---

Pas de visa obligatoire

## **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 2500 m 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 ou de sortie en ski 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.