



PERFECTIONNEMENT TECHNIQUES ALPINISME

**Habilitation tourisme
74060016**

Nous appeler
+33(0)607785244 /+33(0)687595666
ou +33(0)479096481

Nous écrire
<mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Yves Astier
BP 9

73701 BOURG ST MAURICE cedex

Nous visiter
<http://www.guides-alpamayo.com/>

Fiche d'identité : perfectionnement massif du Mont Blanc

Niveau :	ce stage s'adresse à des alpinistes débrouillés , souhaitant apprendre : à gérer la sécurité, apprendre les astuces des guides pour toujours gagner du temps et économiser de la fatigue ; recherche d'itinéraire/respect des bons horaires, évolution et gestion des cordées sur courses d'arêtes!
Durée :	4 jours / 3 nuits en pension complète.
Dates :	de mi juin à mi septembre.
Hébergement :	refuges d'altitude gardés.
Portage :	sac à la journée entre 5 et 10 kg.
Groupe :	5 à 9 participants.
Encadrement :	nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.
Prix :	500 € pour 4 jours / 3 nuits en pension complète.

Stage perfectionnement Massif du Mont-Blanc :

Ce stage s'adresse aux passionnés d'alpinisme voulant progresser dans l'apprentissage et la maîtrise des techniques de progression et de sécurité en haute montagne.

De l'assurage au sauvetage en passant par la progression en cordée autonome dans les différents éléments : neige, glace et rocher. Le programme prend en compte le niveau des participants et permet de se familiariser encore mieux avec les matériels et les différentes techniques liées à l'environnement alpin d'altitude.

Apprenez l'autonomie et la sécurité en haute montagne dans ce site exceptionnel qu'est le massif du Mont Blanc.

Vous contemplez au cours de ce stage l'un des plus beaux paysages glaciaires d'Europe en découvrant les erreurs à ne pas commettre et les techniques des professionnels, afin d'évoluer vous aussi en sécurité maximum, quelque soit le terrain.

Les points forts de ce stage /

- Une pédagogie adaptée pour accéder aux courses d'alpinisme.
- La prise de responsabilités progressive au sein de la cordée.
- Une préparation autour de Miage dans un décor fantastique de haute montagne.

ITINERAIRE

POINTS DE REPERE

Situation géographique /

Le **massif du Mont-Blanc** est un massif montagneux des Alpes franco-italiennes, où se dresse le mont Blanc, plus haut sommet d'Europe occidentale qui culmine à 4 810,45 m¹ (en 2009). Il est traversé par le tunnel du Mont-Blanc, entre Chamonix dans la vallée de l'Arve et Courmayeur dans la vallée d'Aoste.

On peut diviser le massif en plusieurs zones : les dômes de Miage et Tré-la-Tête; le groupe central, qui comprend le sommet du mont Blanc lui-même ; l'aiguille Verte, les Drus ; les aiguilles de Chamonix, depuis l'aiguille du Midi jusqu'à l'aiguille des Grands Charmoz ; les Grandes Jorasses et le groupe de l'aiguille d'Argentière

Niveau /

En moyenne : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Passages en altitude. Pour une découverte des techniques de haute montagne. Evolution en cordée autonome ou avec un guide.

DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE

Jour 1/ Contamines-Montjoie - refuge de Tré-la-Tête (1970 m)

Rendez-vous devant l'office de tourisme des Contamines-Montjoie à 10 heures. La journée est consacrée à la révision des prérequis et à une première approche des techniques de mouflage. Ecole de rocher à la Duchère, ateliers où l'accent est mis sur les techniques d'encordement et d'assurage. Arrivée au refuge de Tré-la-Tête (1970 m). Repas et nuit au refuge. Soirée consacrée à la lecture de cartes et à la détermination d'itinéraires.
4 h de marche. M : 770 m.

Jour 2/ Refuge de Tré-la-Tête (1970 m) - séracs de Tré-la-Grande - refuge des Conscrits (2602 m)

Passage sur les séracs de Tré-la-Grande. Ecole de neige avec ateliers pédagogiques, mise en place de cordées, franchissement de crevasses et passages de ponts de neige, sauvetage et autosauvetage en crevasse, assurage, école de dévissage en individuel et en cordée (se récupérer), assurage en mouvement, les corps morts...

Tour à tour, chacun passe chef de sa cordée, et au fur et à mesure de la progression, le guide anime des ateliers pédagogiques. Descende sur rochers pour rejoindre le refuge des Conscrits (2602 m). Repas et nuit au refuge. Soirée consacrée à la préparation de la course du lendemain.

Le temps de marche et les dénivelées dépendront des ateliers mis en place (pour la montée au refuge : 2 h 30 de marche, M : 630 m).

Jour 3-4/ Refuge des Conscrits (2602 m) - course au choix (exemples : aiguille de la Bérangère, mont Tondou, dômes de Miage...)

Les deux derniers jours sont dédiés à la mise en pratique des apprentissages des jours 1 et 2. Départ matinal pour la course choisie la veille avec le guide et selon le niveau du groupe et les conditions. Retour dans la vallée, aux Contamines-Montjoie, le Jour. Séparation vers 16 heures.

Le temps de marche et les dénivelées dépendront de la course choisie.

Programme donné à titre indicatif et susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques, de la condition des participants.

LOGISTIQUE

Accès sur place /

Par train :

Train TGV Paris/Saint-Gervais, puis correspondance en bus pour Les Contamines-Montjoie. Horaires à consulter SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com.

Par route :

Autoroute Blanche E25-A40 Lyon-Chamonix, sortie Saint-Gervais-Le Fayet puis route D902 vers la station de Saint-Gervais-les-Bains et Les Contamines. Itinéraire sur www.viamichelin.fr

Encadrement /

Nos stages sont encadrés par des guides de haute montagne. Le nombre volontairement restreint des participants (5 à 8 maxi) nous permet de vous proposer une prestation de qualité. Un petit groupe est synonyme d'une plus grande cohésion, d'une plus grande convivialité et d'une meilleure efficacité.

Portage /

Vous portez votre sac à la journée, 7 à 13 kg maximum, sauf les J 3 et J4 où vous effectuez une course en aller-retour au départ du refuge. Veillez au poids de votre sac et gardez de la place pour répartir entre chaque participant des vivres de course et le matériel collectif de sécurité.

Déplacement pendant le voyage /

Pas de transferts pendant le séjour.

Hébergement /

Nuits en refuge gardé. Douche possible au refuge de Tré la tête le jour1.

Si vous arrivez la veille, nous pouvons vous réserver une ou plusieurs nuits dans un gîte partenaire à Chamonix :

Chalet Tupilak 1474 rte Coupeau 74310 les Houches / tél-fax : 04 50 54 56 66 (demi-pension 40 €).

Mail : emmanuel.ratouis@wanadoo.fr

Site : <http://www.tupilak.com/index.php>

Repas /

Pension complète : les petits déjeuners et les repas du soir sont servis chauds dans les refuges, sandwiches pour les midis et vivres de course mis à disposition par guides-alpamayo.

Informations complémentaires /

Cartes :

-IGN série TOP 25 n° 3531 OT Saint Gervais les Bains.

Info touristique : office de tourisme de Chamonix 85 pl triangle de l'amitié 74400 Chamonix Mont Blanc, tél : 04 50 53 00 24. Site :

www.chamonix.com

TARIFS ET PRESTATIONS

Prix /

500 € pour 4 jours / 3 nuits.

Ce prix comprend :

- l'organisation technique du stage.
- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- l'hébergement en pension complète 6 nuits en refuges.
- les repas du soir de J1 à J3.
- les petits déjeuners de J2 à J4.
- les sandwiches pour les midis de J1 à J4.
- les vivres de courses.

Ce prix ne comprend pas :

- le transfert aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- l'assurance annulation / interruption de séjour, perte de bagage et assistance.
- la location du matériel technique et individuel. (Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (chaussures, baudriers, casques, piolets, crampons) nous consulter.
- l'eau minérale et les boissons dans les refuges.
- les dépenses d'ordre personnel.

AVANT LE DEPART

Préparation physique /

Pour profiter pleinement de votre séjour, il est obligatoire de pratiquer une activité sportive développant l'endurance : marche de 20 km avec minimum 400 m de dénivelée 2 fois par semaine ou course à pied d'une heure 2 fois par semaine.

Equipelement individuel /

- 1 sac à dos robuste de 50 à 60 l. (*MILLET, DEUTER ou LAFUMA*).
- 1 couverture de survie obligatoire.
- 1 passe-montagne obligatoire.
- 1 masque tempête obligatoire (indice de protection solaire 3 ou 4).
- 1 bonnet ou bandeau + chapeau ou casquette.
- 1 ou 2 paires de lunette de glacier ou paires de lunettes solaires indice de protection 4.
- 1 paire de moufles (fourrure polaire ou laine) + 1 paire de gants de soie + surgants en nylon ou goretex (*préférez les moufles et gants SEGURA ou BH sport*).
- 1 paire de gants de rechange chauds et imperméables.
- 2 sweat-shirts sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide) à manches longues.
- 1 micropolaire.
- 1 veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).
- 1 veste coupe-vent imperméable (goretex) avec capuche. (*SNC, MILLET, LAFUMA*).

- 1 doudoune, veste en duvet.
- 1 caleçon thermique long type Carline.
- 1 pantalon de montagne confortable.
- 1 sur-pantalon de type goretex.
- 2 paires de chaussettes de laine ou type bouclette à excellente thermicité.
- 1 paire de guêtres.
- 1 cape de pluie.

Dans le sac à dos : sac à dos robuste de 50 à 60 l

- appareil photo et mobile (tous les refuges sont équipés en prise électrique).
- vêtements nécessaires à la randonnée.
- 1 lampe frontale avec piles adéquates. (*modèle zipka ou tikka +de PETZL*).
- 1 gourde (légère de préférence isotherme), éviter les poches à eau avec pipette car l'eau gèle dans le tuyau à ces altitudes.
- crème solaire écran total pour le visage et les lèvres.
- 1 pharmacie personnelle validée par un médecin avec : un antalgique, un anti-inflammatoire, un antispasmodique, un anti-diarrhéique, antibiotique à large spectre, aspirine, élastoplaste, pansement double peau, somnifère et/ou boules Quies et médicaments personnels.
- une pochette étanche avec votre carte d'identité, carte CAF si vous la possédez, argent pour dépenses personnelles, contrat d'assurance.
- 1 drap sac.
- couteau de poche Opinel.
- une paire de lacets de rechange.
- une trousse de toilette et une serviette de bain.
- du papier toilette.
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- sandwich du midi et vivres de courses.

Chaussures et matériel technique personnel

- des chaussures à semelles semi-rigides ou rigides cramponnables avec une bonne isolation thermique. (*modèles MEINDL CHAMONIX, SALOMON ice ou SALOMON expert, SCARPA trichet*)
- des crampons polyvalents avec antibottes. (*modèle G10 ou G12 de GRIVEL*).
- un piolet léger, confortable en main, de 50 à 70 centimètres selon votre taille. (*Airtech de chez GRIVEL*).
- un harnais réglable, léger et compact, adapté à la marche. (*BEAL areo mountain*).
- un mousqueton à vis pour les manœuvres de corde.
- des bâtons de marche télescopiques sont vivement conseillés.
- Casque d'alpinisme léger et basique.

Bons plans /

Location possible chez nous, de certains de ces équipements individuels (piolets, crampons). Nous consulter :

Yves Astier +33(0)607785244. mail : <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

Notre partenaire dans la région parisienne :

La haute route / 33 boulevard Henri IV 75004 Paris

Tèl : 01 42 72 38 43

Mail : <mailto:lahauteroute@wanadoo.fr>

Site : <http://www.lahauteroute.fr>

Documents officiels /

CONTRAT D'ASSURANCE :

Nous pouvons souscrire pour chaque participant un contrat d'assistance et assurance « EUROP ASSISTANCE rapatriement -maladie - accident et ASSURANCE annulation ou interruption de séjour » correspondant à 3% du prix du voyage. Voir dans bulletin d'inscription « votre assurance et assistance ».

Eventuellement l'assurance responsabilité civile et accident syndicat des guides « DIOT Montagne frais de recherche et de sauvetage » ou assurance CAF (réduction dans les refuges CAF et certains magasins de sport).

Par téléphone, n'hésitez pas à interroger le responsable technique de ce séjour.

Responsable technique : Yves Astier +33(0)607785244 <mailto:y.astier@wanadoo.fr>

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire /

- remplissez le bulletin d'inscription sur notre site que vous nous retournez EN DEUX EXEMPLAIRES DATES ET SIGNES par courrier postal ou électronique.
- versez 30% d'acompte à l'inscription (l'assurance EUROP ASSISTANCE ET ASSURANCE si vous souhaitez la souscrire 3% du prix du voyage).
- versez le solde du séjour 60 jours avant la date de départ.

Nous vous retournerons votre dossier voyage un mois avant le départ.

DATES

Stage perfectionnement :

4 jours / 3 nuits

De mi-juin à mi-septembre, chaque semaine :

Du 10 juin au 13 juin	du 05 août au 08 août 2010
Du 17 juin au 20 juin	du 11 août au 15 août 2010
du 24 juin au 27 juin	du 05 août au 08 août 2010
du 31 juin au 04 juillet	du 19 août au 22 août 2010
du 08 juillet au 11 juillet	du 25 août au 29 août 2010
du 15 juillet au 18 juillet	du 02 août au 05 sept 2010
du 21 juillet au 25 juillet	du 08 sept au 12 sept 2010
du 28 juillet au 01 août	