

Stage Mont-Blanc 6 jours

~

Eté 2017

Prestations : Stage & Ascension Mont-Blanc

Votre contact : Hans Desaire **Tél.:** 04 50 21 55 11 **Mail :** contact@guides-megeve.com

Stage Mont Blanc 6 Jours

Pourquoi un stage Mont Blanc ?

Nous souhaitons vous offrir toutes les chances d'atteindre le sommet dans les meilleures conditions :

- Vous mettre dans l'ambiance.
- Vous préparer psychologiquement et physiquement.
- Vous acclimater à l'altitude.
- Faire connaissance avec votre guide.

Les principales difficultés de l'ascension du Mont Blanc étant la longueur des étapes, l'altitude et trouver son rythme sur des terrains aussi variés.

Un stage de 6 jours en 3 étapes :

- 2 jours de préparation et d'acclimatation
- 2 jour de repos (ou fenêtre météo)
- 2 jours d'ascension

Le préalable : il est impératif d'avoir une bonne conditions physique générale. Ex : d'aller courir au moins 1 fois par semaine.



Détail du circuit jour après jour

Ascension du Gran Paradiso

Jour 1 : Montée au refuge Chabod (2750m)

Traversée du tunnel du Mont-blanc pour gagner la vallée de Valsavaranche.
Etape d'acclimatation tranquille dans un environnement bucolique chamois, bouquetins.

Temps de marche : 3h – ↗ : 900m

½ pension au refuge Chabod
Trajet en voiture 2 h.

Jour 2 : Ascension du Grand Paradis (4061m) avec retour sur le refuge Victor Emmanuel.

Du refuge Chabod, on gagne le sommet du Grand Paradis par le glacier de Laviciau et un dernier rempart de rochers : quelques pas de varappe.
On descend au refuge Victor Emmanuel en 3 h. Halte au refuge.

Temps de marche : 5h – ↗ : 1261m – ↘ : 2161m jusqu'à la vallée.

Retour sur Megève en voiture 2h.

Détail du circuit jour après jour

Ascension traditionnelle du Mont Blanc en 2 jours

Jour 1 : Montée au Refuge du Goûter (3 836m)

Rdv à 7h à la gare du Fayet. Montée par le tramway du Mont Blanc jusqu'au Nid d'Aigle (2 400m).
Montée jusqu'au refuge de Tête Rousse par un sentier escarpé. Déjeuner au Refuge de Tête Rousse (3 167m).
Remontée du couloir du Goûter, longue arête rocheuse équipées de câbles dans les passages les plus raides.
½ pension au Refuge du Goûter.

Temps de marche : 7 à 8 h – ↗ : 1436m

Jour 2 : Ascension du Mont-Blanc

Départ prévu à 3H du matin.
Ascension sur terrain enneigé, encordé à votre guide. Montée au Dôme du Goûter (4 304m),
arrêt à l'abri Vallot (4362m) puis arête des Bosses jusqu'au sommet à 4 807m (4 à 5 h).
Puis redescente jusqu'à Tête Rousse pour déjeuner et au Nid d'Aigle pour prendre le tramway.

Temps de marche : 12 à 14 h – ↗ : 971m ; Dénivelé négatif : 2407m

(Sous réserve des conditions météorologiques et des disponibilités du refuge du Gouter)

Éléments Budgétaires



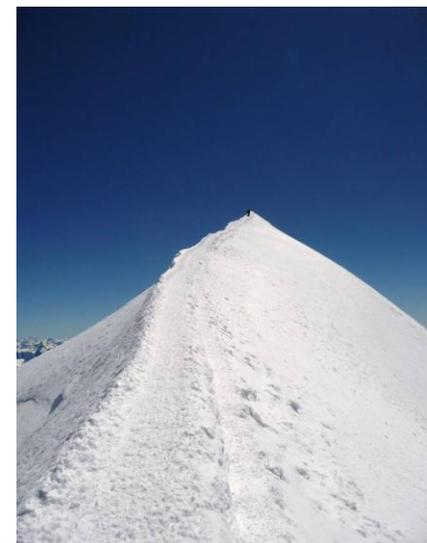
Budget base 4 personnes = **1 080 € / personne**

Ce budget inclut :

- ✓ L'encadrement par 1 guide de haute montagne
- ✓ Les hébergements demi-pension dans les refuges (2 nuits)
- ✓ La logistique et l'organisation du séjour
- ✓ 2 déjeuners en refuges et 1 pique nique (clients + guide)

Ce budget n'inclut pas :

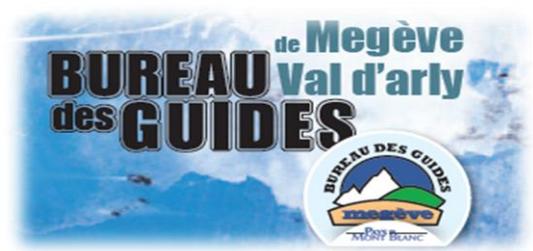
- ✓ Les boissons
- ✓ La location de matériel
- ✓ Les trajets (aller et retour) entre Megève et les points de départ des courses.



Prestations : Stage & Ascension Mont-Blanc

Votre contact : Bureau des Guides de Megève **Tél.:** 04 50 21 55 11 **Mail :** contact@guides-megeve.com

Matériels à prévoir



Nourriture : Ne vous chargez pas inutilement. Vous pouvez prendre les repas de midi aux refuges (celui du soir étant obligatoirement compris dans la ½ pension), ne portez que les « vivres de course » : chocolat, barres énergétiques, fruits secs etc... Vous pouvez acheter de l'eau dans les refuges / l'eau de neige est déconseillée ...

Matériel : Chaussures de montagne chaudes avec semelle rigide permettant l'utilisation de crampons / Piolet et crampons / Eventuellement 1 ou 2 bâtons télescopiques / Un sac à dos de 35 – 40 litres avec attache piolet / Lampe frontale / Sac à viande pour les refuges / Une bouteille thermos (thé chaud au refuge le matin).

Vêtements conseillés : Collant / pantalon / sur pantalon / chaussettes chaudes / éventuellement guêtres pour le bas / Sous vêtement synthétique, petite polaire, grosse polaire et surveste (genre goretex) pour le haut est un minimum / Bonnet, masque de ski (en cas de vent) lunettes de soleil de qualité glacier (catégorie 4 avec protections latérales) / Bien vérifier que l'on a de quoi se couvrir le visage pour se protéger du vent, éventuellement foulard ou passe montagne / Une paire de gants légers et une paire de gant chauds ou moufles.

Divers conseils : Prévoyez votre propre petite pharmacie personnelle avec entre autre : de l'aspirine (mal de tête d'altitude) et de quoi soigner des ampoules (double peau type Compeed et bande Elastoplast) / Crème solaire : Protection lèvres et visage / Des boules Quiès sont les bienvenues pour les nuits en refuge. Il est inutile d'avoir une pharmacie plus fournie, sauf indications de votre médecin.

A noter : A l'issue des 2 jours d'acclimatation du stage, le guide peut décider ou non d'entreprendre l'ascension du Mont Blanc, le cas échéant une autre course vous sera proposée. Le guide se réserve le droit de modifier le programme prévu en fonction des conditions de montagne et météorologiques et du niveau des participants.

La réservation et le règlement



Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 30% par participant.

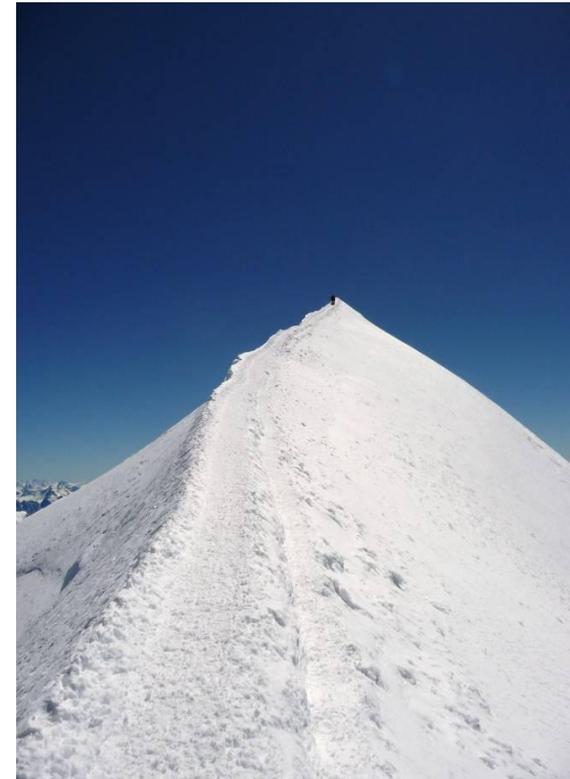
Par courrier à Alp'Incentour – 76 rue Ambroise Martin – 74120 Megève

Le solde sera à régler 30 jours avant le départ au plus tard.

Vous pouvez effectuer le règlement en une seule fois à la réservation.

Le règlement peut être fait également par carte bancaire (formulaire sur demande) ou par virement (RIB à vous transmettre).

Nous vous remercions de prendre connaissance des conditions générales de vente, votre signature sur le bulletin vaut acceptation des CGV.



Bon pour accord



Stage Grand Paradis / Mont Blanc – 2 jours + 2 jours – 1 080 € / pers.

Ces tarifs sont établis sur la base de **4 personnes**.

Toute modification du nombre de participants, du programme, du lieu d'activité... peut entraîner un changement de tarif.

Sous réserve de disponibilité de nos prestataires au moment de la confirmation, aucune option posée.

Pour acceptation de nos conditions de vente, merci de nous retourner ce devis accompagné de votre signature et cachet commercial, ainsi qu'un acompte correspondant à 30 % de la somme totale de l'opération.

Conservez un exemplaire de cette proposition avant de nous le retourner.

Pour le client

« Bon pour accord »

Pour le bureau des guides de Megève, le 23 novembre 2016.

Prestations : Stage & Ascension Mont-Blanc

Votre contact : Bureau des Guides de Megève **Tél.:** 04 50 21 55 11 **Mail :** contact@guides-megeve.com

Conditions de vente



A noter que ces activités sont soumises aux conditions de météorologie.

Nous vous conseillons vivement d'être bien équipés, n'hésitez pas à nous contacter !

Conditions particulières :

L'encadrement est assuré par des professionnels brevetés d'Etat ayant reçu l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Chaque professionnel est assuré en responsabilité civile. Il paraît indispensable que les participants soient couverts par un contrat de type « assistance-rapatriement » pour tout dommage subit ne mettant pas directement en cause la responsabilité de l'encadrement.

Il paraît indispensable que les participants soient couverts par un contrat de type « Annulation / Interruption de séjour + assistance-rapatriement » pour tout dommage subit ne mettant pas directement en cause la responsabilité de l'encadrement.

Nous vous proposons, si vous le souhaitez, cette assurance qui s'élève à 4% du prix total de la prestation.

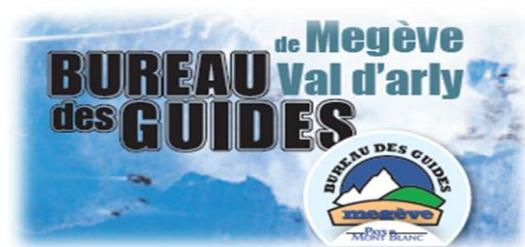
Alp'Incentour au Bureau des Guides de Megève

76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève / ☎ : +33 (0)4 50 21 55 11
Association de tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée APRIAM IM073.100023
Garantie financière : Covéa Caution SA (72) Le Mans - Contrat n° 18.386
Assurance RCP MMA IARD – 10 Bd Marie et Alexandre Oyon – (72) Le Mans – Contrat N°3.056.234
APE 7911Z – SIRET 430 055 343 00015
TVA Intracommunautaire – FR 81430055343

Prestations : Préparation & Ascension Mont-Blanc

Votre contact : Bureau des Guides de Megève **Tél.:** 04 50 21 55 11 **Mail :** contact@guides-megeve.com

Contact



Nous restons à votre entière disposition si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

Bureau des Guides

76 rue Ambroise Martin
74120 Megève

Tel : +33 (0)4 50 21 55 11

Mail : contact@guides-megeve.com

**BUREAU DES GUIDES DE MEGEVE /
ALP'INCENTOUR:**
réalisez vos rêves en montagne

Alpinisme, raquettes, raquettes sur glacier,
ski de randonnée, vallée blanche, ski hors
piste, canyoning, via ferrata, parapente,
escalade, héliski



www.guides-megeve.com

Prestations : Stage & Ascension Mont-Blanc

Votre contact : Bureau des Guides de Megève **Tél.:** 04 50 21 55 11 **Mail :** contact@guides-megeve.com