

## Mont-Blanc – 3 jours

### « Voie normale »

**Cette ascension est réservée à des personnes n'ayant pas ou peu d'expérience de la haute montagne.**

Pour mettre plus de chance de votre côté et bénéficier d'une meilleure progression d'ascension, il est possible d'effectuer l'ascension du Mont Blanc en 3 jours. Le fait d'étaler l'ascension du Mont Blanc dans le temps vous permet de gérer votre effort et d'optimiser les conditions météorologiques.

En amont préparation de 2 à 3 mois avec SimAlti, entre 10 et 15 séances en fonction des besoins. Lors d'une première séance, nous analyserons les besoins de votre corps et nous vous proposerons un programme personnalisé et adapté à votre rythme de vie.

#### **Jour 1 : « Ascension jusqu'au refuge de Tête Rousse 3160m. »**

C'est une montée qui dure environ deux heures depuis la gare d'arrivée du Nid d'Aigle à 2372m et qui permet par un cheminement facile de rejoindre le refuge de Tête Rousse.

Après, une pause déjeuner, nous allons apprendre les techniques de progression d'encordements, de cramponnages et d'utilisation du piolet sur le glacier de Tête Rousse; pour pouvoir évoluer dès le lendemain en toute sécurité avec votre Guide de Haute montagne sur l'itinéraire du Mont-Blanc.



Gare d'arrivée Nid d'Aigle

Dénivelé : 800m+ / Horaires 2 à 3h



Refuge de Tête Rousse 3160m

## Jour 2 : « Ascension jusqu'au Refuge du Goûter 3850m. »



Refuge du Goûter 3850m

Itinéraire depuis Tête Rousse

Dénivelé : 700m+ / Horaires de 2 à 3h

Départ depuis le refuge de Tête Rousse, après le petit-déjeuner. Nous progresserons encordés pour gravir l'éperon du Goûter (rocher/neige). C'est une ascension relativement éprouvante mais d'un niveau technique facile.

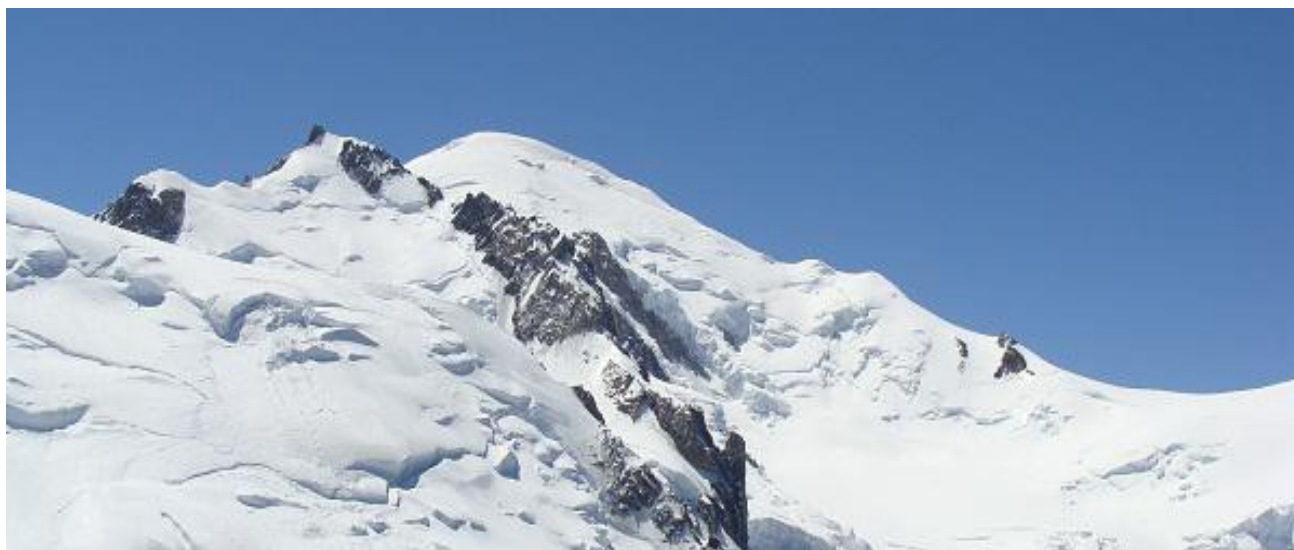
## Jour 3 : « Ascension du MONT-BLANC 4808m »

Sommet 4808 m.

Arête des Bosses

Abris Vallot

Col du Dôme



### Ascension du Mont Blanc par l'arête des Bosses ( A droite )

**-horaire:** environ 4h d'ascension depuis le refuge, puis 2h15 pour retour refuge du Goûter et 3 à 4h pour un retour Train du Nid d'Aigle.

**-difficulté:** course de niveau PD (peu difficile), la plus grande difficulté vient de l'altitude et de l'ascension de l'éperon du Goûter.

**-dénivellation:** environ 1100 m en A/R (entre 3850 m et 4810 m).

Le Guide peut modifier le programme en fonction des conditions nivologiques et météorologiques et ainsi effectuer l'ascension du Mont-Blanc la seconde journée, dormir au refuge du Goûter à l'issue ; puis redescendre dans la vallée de Chamonix le troisième jour par l'itinéraire normal du Nid d'Aigle.



## **LISTE DU MATERIEL :**

### **Matériel Technique :**

- ♣ Sac à dos de 40 Litres
- ♣ Deux bâtons de marche télescopiques avec petites rondelles
- ♣ Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons (type Vibram)
- ♣ Crampons / Baudrier / Casque / Piolet / Mousquetons .... (En prêt par le Guide)

### **Vêtements :**

#### → Haut du corps :

- ♣ Bonnet et Buff
- ♣ Sous vêtement en fibres modernes, manches longues et manches courtes
- ♣ Veste polaire et veste duvet (doudoune en plume ou primaloft)
- ♣ Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)
- ♣ 2 paires de gants : une paire légère et une paire très chaudes type moufles

#### → Bas du corps :

- ♣ Collant en fibres modernes
- ♣ Pantalon léger de montagne
- ♣ Sur-Pantalon type Gore Tex
- ♣ Guêtres
- ♣ Chaussettes chaudes (2 paires)

### **Accessoires indispensables :**

- ♣ Lunettes de glacier
- ♣ Masque de ski
- ♣ Lampe frontale avec piles neuves
- ♣ Un sac à viande pour le refuge (pas besoin de sac de couchage)
- ♣ Crème solaire et écran labial très haute protection
- ♣ Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques / fruits secs / chocolat pour les ascensions
- ♣ Gourde pour boisson isotonique
- ♣ Petite pharmacie personnelle (aspirine, doliprane, pansements type Compeed, bouchons d'oreilles, lingettes)

**Tarif 2016** : Sur demande

**Le Prix comprend:**

- La préparation SIMALTI
- L'encadrement du guide
- Le matériel technique : piolet, casque, baudrier, mousquetons, corde.

**Le Prix ne comprend pas :**

- Location de chaussures de haute montagne type vibram
- Les remontées mécaniques.
- Les transports
- Les boissons et extras pendant l'ascension.
- Les ½ pensions en refuge pour vous et votre Guide
- Assurance responsabilité civile et montagne **OBLIGATOIRE**

**Eau dans les refuges :**

- Du fait de leur emplacement en altitude, le refuge du séjour ne dispose pas d'eau courante. Il est donc nécessaire de prévoir l'achat de bouteilles d'eau pendant l'ascension.

**DATES** : A définir avec notre Guide de Haute Montagne

**INSCRIPTION :**

- Un acompte de 30% est demandé lors de la validation du stage. Le reste du solde sera payé suivant notre accord de principe lors de votre départ sur Chamonix.

**NB : Durant l'ascension, si le Guide fait demi-tour en cas d'un niveau insuffisant, aucun remboursement ne sera effectué.**

**CONTACT**

SIMALTI

Centre spécialisé dans la simulation d'altitude 4 villa du Mont Tonnerre

75015 Paris

0142190645

[montparnasse@simalti.com](mailto:montparnasse@simalti.com)

Avec la participation de Tony SBALBI

Guide de haute montagne - Entraîneur National de Ski alpinisme

0033 6.07.15.07.18

[tonysbalbi@hotmail.com](mailto:tonysbalbi@hotmail.com)