

Mont Blanc « One-Shot »

Le Mont-Blanc « One-Shot » n'est pas un Trail, mais une façon de gravir ce sommet mythique depuis le bas de la vallée de Chamonix, sans utiliser les remontées mécaniques en moins de 24h. Comme nos aînés nous allons relier le sommet du Mont-Blanc à 4808 m d'altitude, soit près de 4000m de dénivelé nous attendent.

Pour optimiser cette ascension, qui est une course d'alpinisme de Haute Montagne, une préparation avec SimAlti est nécessaire et une expérience en cramponnage est exigée. C'est un formidable challenge sportif pour lequel vous devrez être dans une excellente forme physique afin de partager avec votre Guide de haute montagne une grande et belle aventure humaine.



PREROGATIVE

Avant de vous inscrire à « Mont-Blanc One-Shot », nous vous demandons de suivre une journée d'initiation aux techniques de cramponnage si vous n'avez aucune expérience de la haute montagne et dans le cas contraire fournir votre CV de vos différentes courses.

Programme :

Jour1 : Initiation au cramponnage « Mer de Glace- MONTENVERS »

Apprentissage des techniques de base de la pratique de l'alpinisme : marche encordée, utilisation des crampons, maniement du piolet, nœuds élémentaires, ... Cette première journée est essentielle pour le bon déroulement de l'ascension du Mont-Blanc Eco-Speed.

Jour 2 / Jour 3 :

Rendez-vous : Départ place de la Mairie des Houches entre 21h00 et 24h00, ou suivant l'indication de votre guide.

Point de départ, Mairie des Houches à 1000m d'altitude : +0m

Nous partirons en mode rando-course

Point 1, Col du Mont Lachat à 2100m depuis le sentier des Arandellys : +1100m

Pas de grande difficulté technique.

Point 2, Gare sommitale du Nid d'aigle à 2372m : + 1372m

On suit le sentier le long de la voie du Tramway du Mont-Blanc. Pas de grande difficulté technique.

Point 3, Refuge de Tête Rousse à 3167m : + 2167m

Par le sentier menant à la baraque forestière des Rognes tout en croisant des bouquetins



D'ici nous nous équiperons avec le matériel de haute montagne
Pause petit-déjeuner (boissons chaudes et alimentation énergétiques)

Point 4, Refuge du Gôûter à 3850 : +2850m

Accès difficile, long et technique



Points 5, Sommet du Mont-Blanc 4810m : +3810m

Par la voie normale (Dôme du gouter, Abris Vallot, Arête des bosses, sommet à 4810m).
Itinéraire de haute montagne, évoluant tout le long sur un glacier aux pentes plus ou moins raides et difficiles.



Point d'arrivée : Sommet du MONT-BLANC à 4808m

Horaires : Ascension de 8 à 10 heures d'effort
Descente entre 5 et 7 heures d'effort

Pour l'itinéraire de descente, nous empruntons essentiellement le même que pour notre ascension.



Informations complémentaires

NIVEAU PHYSIQUE : 

Personne en excellente condition physique : L'ascension du Mont Blanc est un projet qui ne se construit pas en deux jours mais qui se prépare sur plusieurs mois avec un entraînement régulier dans des sports d'endurance ainsi qu'une préparation SIMALTI.

NB : L'ascension du Mont-Blanc n'est pas conseillée aux jeunes de moins de 18 ans. (Ou avec un certificat médical délivré par un médecin du sport).

NIVEAU TECHNIQUE : 

Expérience de randonnée avec crampons obligatoire : Avant de vous attaquer au Mont Blanc, vous devez maîtriser le cramponnage en haute montagne.

ENCADREMENT

Encadrement par un guide de Haute-Montagne, qualifié et expérimenté dans cette typologie d'effort.

Maximum 2 participants par guide.

REPAS

Le petit-déjeuner et le déjeuner durant l'ascension et la redescente seront pris en refuge. (Refuge de Tête Rousse 3167m.) Prévoir les vivres de course (aliments, gels énergétiques, fruits secs, ...). L'eau n'est pas fournie dans les refuges. Prévoir des euros pour vos boissons supplémentaires.

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport.

Avoir une assurance rapatriement secours en montagne est **obligatoire**.

DATES PROPOSEES : A définir

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Rendez-vous la veille à Chamonix, 190 place de l'Eglise.

LISTE DE L'EQUIPEMENT

Il est conseillé de s'habiller en « couches » successives, permettant de s'adapter à la température du moment.

VETEMENTS CHAUDS

Pantalon de montagne,
Veste technique type Goretex avec capuche,
Veste type Prymaloft ou Doudoune
Sous-vêtements techniques (caleçon et tee-shirt),
Bonnet,
Gants et moufles de très bonne qualité,
Chaussettes chaudes,
Mini Guêtres.
Sac à dos (30 L)
Lunettes de glacier **et** masque de ski,
Gourde,
Lampe frontale,
Crème solaire.

NB : Dont votre équipement spécifique de « Traileur » adapté à la marche/rando pour atteindre le refuge de Tête Rousse (3167m).

EQUIPEMENT TECHNIQUE

Très bonnes chaussures de haute-montagne (semelles rigides) ne serrant pas le pied.

TARIFS 2017 : Sur demande

Le prix comprendra :

- encadrement par un guide de haute-montagne,
- Préparation SimAlti
- Prêt du matériel technique (crampons, piolet, casque, baudrier)

Le prix ne comprend pas :

- l'équipement personnel,
- les transports
- l'assurance assistance-rapatriement & annulation,
- l'hébergement avant et après l'ascension
- l'alimentation et l'hydratation énergétiques : petit déjeuner et déjeuner au refuge, barres de céréales, gel, fruits secs...

Photos et Textes non libre de droits

Tony Sbalbi

Guide de haute montagne CHAMONIX

Entraîneur de Ski alpinisme 3° Degré

Tel : 0033 6.17.15.07.18

SIMALTI

Centre spécialisé dans la simulation d'altitude

4 villa du Mont Tonnerre

75015 Paris

0142190645

montparnasse@simalti.com