

France

ASCENSION DU MONT BLANC

Code voyage : **FASC**



Prochain départ confirmé le **02/06/2024**

A partir de **2 550 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **4/5**



6 jours

Symbole des Alpes et sommet mythique, le Mont Blanc reste dans les esprits comme l'ascension qu'il faut avoir fait au moins une fois dans sa vie. Nous vous proposons un séjour en six jours qui vous permettra de découvrir le milieu fascinant des glaciers tout en découvrant les techniques de base qui vous permettront d'effectuer l'ascension en fin de séjour.

Rendez-vous le matin à Chamonix pour retrouver votre guide et l'ensemble des participants. Départ pour le village du Tour afin de commencer le programme en découvrant le milieu de la moyenne puis de la haute montagne sur les glaciers du Tour et de Trient. Ces trois journées en altitude vont permettre aux organismes de s'acclimater et vous apprendrez les techniques de marche crampons aux pieds avec le piolet en main : des nouveautés qu'il faudra assimiler pour continuer vers les 4810m du Mont Blanc. Après ces trois jours nous revenons dormir à Chamonix : une bonne nuit de sommeil afin de partir plein d'énergie sur la voie Royale du sommet. Une première nuit au refuge de Tête Rousse, puis une nuit au refuge du Goûter : un autre monde vous attend là-haut, où chacun se concentre pour réussir le sommet ! Départ dans la nuit à la frontale pour arriver avec le soleil sur le Mont Blanc : la vue magique à 360° récompensera chacun des efforts fournis durant cette semaine !



POINTS FORTS

- Une découverte du majestueux massif Mont Blanc
- Un stage progressif pour s'acclimater
- Une initiation aux techniques d'alpinisme pour les novices
- Une ascension du mont Blanc en 3 jours progressive

Jour par jour

JOUR 1

ACCUEIL ET DÉPART POUR UNE PREMIÈRE JOURNÉE D'ÉCOLE DE GLACE ET DE NEIGE EN RIVE DROITE DU GLACIER DU TOUR.

Rendez vous et accueil avec notre guide au magasin de location de matériel (récupération du matériel pour les participants en ayant fait la demande à leur inscription), et briefing avec notre guide. Départ pour le village du Tour à 20km en minibus, puis avec les remontées mécaniques du Col de Balme nous rejoignons le refuge Albert 1er situé à 2702 mètres d'altitude en rive droite du glacier du Tour. Ecole de neige et de glace l'après-midi à proximité du refuge.

DÉTAIL

Transport : Remontées mécaniques

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif :
500 m

Altitude max : 2702 m

Hébergement : Refuge

JOUR 2

L'ASCENSION DE TÊTE BLANCHE À 3429 MÈTRES D'ALTITUDE

Au départ du refuge Albert 1er, nous chaussons les crampons pour l'ascension de Tête Blanche, sommet culminant à 3429 mètres d'altitude, puis nous traversons le Col supérieur du Tour pour rejoindre la cabane de Trient (3170m).

DÉTAIL

Marche : 6h

Dénivelé positif :
850 m

Dénivelé négatif :
850 m

Altitude max : 3429 m

Hébergement : Cabane

JOUR 3

L'ASCENSION DU COL SUPÉRIEUR DU TOUR, DESCENTE AU VILLAGE DU TOUR

Au départ de la cabane de Trient, ascension du Col Supérieur du Tour puis retour au refuge Albert 1er pour une petite pause. Ensuite descente sur le village du Tour, Puis descente tranquille au refuge et jusqu'au village du Tour. 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.

DÉTAIL

Transport : Télésiège, Télécabine

Marche : 6h-7h

Dénivelé positif :
400 m

Dénivelé négatif :
1000 m

Altitude max : 3235 m

Hébergement : Gîte

JOUR 4

NID AIGLE , MONTÉE AU REFUGE DE TÊTE ROUSSE (3167M).

Première étape facile pour notre ascension du mont Blanc.
Départ en fin de matinée pour aller jusqu'à village des Houches. Les guides renforts rejoignent le groupe et les cordées sont établies pour la montée. Nous rejoignons Bellevue en téléphérique et ensuite le Nid d'Aigle par le tramway du Mont Blanc. A partir de là, la randonnée commence : le chemin est pierreux, la haute montagne commence. Après un passage rapide en face nord nous débouchons sur un plateau neigeux au bout duquel se trouve le refuge de Tête Rousse. L'après-midi est consacré au repos et à l'acclimatation en profitant de la vue magnifique sur la face nord de Bionnassay.

DÉTAIL

Transport : Télécabine, Train

Marche : 3h-4h

Dénivelé positif :
1300 m

Altitude max : 3167 m

Hébergement : Refuge

ASCENSION DU MONT BLANC ET NUIT AU REFUGE DU GOÛTER (3817 M).

Cette montée se fait par le versant rocheux de l'aiguille du Goûter. Un large couloir dans le bas du versant est exposé aux chutes de pierres et il est très important de bien suivre les consignes du guide. Le reste de la montée s'effectue par un éperon peu marqué avec des passages équipés de câbles ou de cordes : ils nécessitent l'usage des mains et s'apparentent presque à de l'escalade par moment. Avec la nuit la notion de temps disparaît et nous atteignons bientôt le Dôme du Goûter à 4304 m. Nous sommes 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 !

Marche : 12h-15h
Dénivelé positif : 1700 m
Dénivelé négatif : 1000 m
Altitude max : 4810 m
Hébergement : Refuge

REFUGE DU GOÛTER - NID D AIGLE - CHAMONIX

La descente s'effectue par le même itinéraire vers le Nid d'Aigle où nous montons dans le Tramway du mont Blanc. Retour aux Houches en téléphérique où nous retrouvons les véhicules. Vous mangerez soit à l'arrivée du téléphérique à Bellevue, soit sur Chamonix après avoir rendu votre matériel.

Marche : 4h-5h
Dénivelé négatif : 1300 m
Altitude max : 3167 m

À NOTER

- Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, le guide de haute montagne se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Attention ! 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. En cas d'impossibilité de tenter l'ascension du mont Blanc nous organisons un programme alternatif en fonction des conditions (sommets du Valais comme le Mont Rose ou le Bishorn, Grand paradis...). Sauf cas particulier le principe du stage est de partager et mutualiser un engagement pour toute la durée des 6 jours, ce qui exclut toute possibilité de report ou d'annulation en cours de stage.
- Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et A talante, partenaires sur ces départs.

Depuis la saison d'été 2019, toutes les réservations dans les refuges de la voie normale du mont Blanc (Refuge de Tête Rousse et Refuge du Goûter) sont nominatives. Nous devons renseigner l'identité complète (nom, prénom, date de naissance et nationalité) de chacun des participants lors de la demande de réservation.

Nous mettons en place des dates de stages très tôt afin que chaque participant puisse se positionner sur une date de départ. Nous inscrivons les participants sous réserve de disponibilités dans les refuges de Tête Rousse et du Goûter.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 29/04/2024)

Nombre de participants : de 4 à 6

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
DIM. 02/06/24	VEN. 07/06/24	2 650 €	COMPLET
LUN. 03/06/24	SAM. 08/06/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 09/06/24	VEN. 14/06/24	2 650 €	COMPLET
MER. 12/06/24	LUN. 17/06/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 16/06/24	VEN. 21/06/24	2 650 €	COMPLET
LUN. 17/06/24	SAM. 22/06/24	2 550 €	COMPLET
JEU. 20/06/24	MAR. 25/06/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 23/06/24	VEN. 28/06/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 30/06/24	VEN. 05/07/24	2 650 €	COMPLET
MER. 10/07/24	LUN. 15/07/24	2 650 €	COMPLET
VEN. 12/07/24	MER. 17/07/24	2 650 €	COMPLET
VEN. 19/07/24	MER. 24/07/24	2 690 €	COMPLET
DIM. 21/07/24	VEN. 26/07/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 28/07/24	VEN. 02/08/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 25/08/24	VEN. 30/08/24	2 650 €	COMPLET
LUN. 26/08/24	SAM. 31/08/24	2 650 €	COMPLET
SAM. 31/08/24	JEU. 05/09/24	2 650 €	COMPLET
JEU. 05/09/24	MAR. 10/09/24	2 650 €	COMPLET
DIM. 08/09/24	VEN. 13/09/24	2 650 €	COMPLET
MAR. 10/09/24	DIM. 15/09/24	2 650 €	COMPLET



Le prix comprend

- L'organisation technique du circuit.
- L'encadrement par des guides de haute montagne.
- L'hébergement en 1/2 pension en gîte en dortoir au Tour le jour 3
- L'hébergement en 1/2 pension en refuges en dortoirs.
- Les pique-niques pendant les six jours du stage.
- Les remontées mécaniques (téléphérique les Houches-Bellevue, télécabine & télésiège le Tour-Balme, le tramway du Mont Blanc) nécessaires au déroulement normal du programme sauf les 2 premiers départs de juin où les remontées mécaniques ne sont pas encore ouvertes.
- Le matériel collectif de sécurité (cordes,...)
- Le transport en minibus dans la vallée



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Le matériel technique individuel (possibilité de location) : crampons, piolet, baudrier, casque, chaussures d'alpinisme.
- L'assurance et l'assistance : frais de recherche et secours par hélicoptère, hospitalisation et rapatriement.
- Les boissons (la bouteille d'eau coûte entre 5 et 10€ en refuge) et dépenses personnelles.
- Le repas du soir du jour 3.
- Les vivres de course.
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend".

À payer sur place

- Les boissons et dépenses personnelles en refuges , au Tour et à Chamonix.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion).



Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

● **Location du matériel technique :**

Tarifs publics de location pour 6 jours au magasin Concept Pro Shop Chamonix (sans déduction des 10%)

Pack Mont Blanc complet (chaussures/crampons/piolet/casque/ baudrier) : 180 euros

Chaussures : 69 euros

Crampons : 55 euros

Piolet : 40 euros

Baudrier : 40 euros

Casque : 40 euros

Bâtons télescopiques : 50 euros

Pack basique (chaussures/crampons/piolet) : 160 euros

Pantalons Gore-Tex : 75 euros

Veste Gore-Tex : 90 euros

Doudoune : 60 euros

Sac à dos : 50 euros

Lampe Frontale : 30 euros

Moufles : 50 euros

Vous bénéficiez de 10% de réduction en indiquant que vous venez de la part de Montagne Expédition. Nous vous laissons contacter notre magasin partenaire pour les réservations : [04 50 54 21 43](tel:0450542143)

● Possibilité de réserver l'acheminement en train avec nous :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ...).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

Détail du voyage

NIVEAU

L'ascension du mont Blanc est plus difficile que l'image généralement véhiculée. L'immense majorité de ceux qui redescendent du sommet disent que cette expérience a été exceptionnelle à tous points de vue mais plus éprouvante qu'ils ne l'avaient imaginée.

Difficulté technique :

Les principales difficultés se situent dans la montée au refuge du Goûter avec plusieurs passages qui nécessitent d'utiliser les mains (présence de câbles, de cordes ou de prises). L'arête des Bosses est aérienne et nécessite une bonne maîtrise de la marche avec crampons.

Difficulté physique :

L'ascension est longue et se situe presque entièrement au-dessus de 4000 m. Il est donc impératif d'avoir une très bonne condition physique et d'être acclimaté à l'altitude.

Il faut pouvoir enchaîner six journées d'activité physique intense, avec du dénivelé et en majeure partie en altitude : votre entraînement durant l'année doit être préparé en conséquence.

Attention : les 2 premiers départs de juin sont sans remontées mécaniques pour le Mont Blanc, cela augmente d'autant le dénivelé et du coup la condition physique nécessaire.

Engagement

Au-dessus de 4000 m la notion d'isolement est importante, toutefois les guides sont là pour limiter au maximum l'engagement. Le couloir du Goûter que l'on traverse pour monter au refuge du Goûter est un passage exposé aux chutes de pierres dont le franchissement se fait sous le contrôle du guide de haute montagne qui vous accompagne. Il est important de bien suivre ses consignes en toutes circonstances.

"Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il ne sera pas possible d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques.

Conseils d'entraînement, à valider avec votre médecin : six mois avant le départ prévoyez de faire si possible 1 à 2 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au-moins 6 heures avec une dénivelée positive de 400m/heure sur 3 heures.

A lire : <http://www.guides-montagne.org/sites/default/files/vf-mtblanc.pdf>.

Trois mois avant le départ passez à 2 ou 3 séances d'endurance par semaine et augmentez le temps de randonnée du week-end à 7 voire 8 heures.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc..."

ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires à la progression sur glacier : marche avec crampons et encordement.

Un guide de haute montagne pour 6 personnes les trois premiers jours. Un guide pour 2 personnes pour l'ascension les jours 4,5 et 6.

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 des participants. Dans le cadre d'un changement de programme les 2 derniers jours, le nombre des guides intervenant sera fonction des normes d'encadrement en vigueur pour la course retenue.

Installée dans les Alpes depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

ALIMENTATION

- Pique-niques le midi,
- Repas préparés par les gardiens des refuges le soir.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ.
- L'eau est payante dans les refuges (5 à 8€ la bouteille).
- Les boissons personnelles (eau, café, bière, coca, ...) ne sont pas comprises dans le séjour, prévoir de la monnaie car pas de CB.

HÉBERGEMENT

Les nuits en refuges se passent en dortoirs, les couvertures sont fournies. Le matériel de toilette sera réduit au minimum (pas d'eau courante dans les refuges en haute montagne). Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

Au gîte le soir du jour 3 : douche chaude et eau courante.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à 9h à concept pro Shop de Chamonix (parking Grépon gratuit pendant 1h juste à côté).

Pour les participants venus en voiture, celle-ci pourra ensuite être laissée gratuitement sur le parking du CAF du Tour.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture. Si vous venez en train, merci de nous fournir vos horaires.

Rendez-vous à 10h à Chamonix, au magasin de matériel Concept ProShop : 610 Route Blanche, 74400 Chamonix-Mont-Blanc.

1) EN TRAIN :

- Terminus des trains classiques à la gare de Saint-Gervais-les-Bains le Fayet, puis changement pour le train touristique Le Fayet-Martigny, arrêt à Chamonix "Aiguille du Midi".

Horaires et tarifs sur : www.voyages-sncf.com, ou par téléphone au 3635.

Le magasin de matériel Concept ProShop se situe à 10 min à pied de la gare (610 Route Blanche, 74400 Chamonix-Mont-Blanc).

2) EN VOITURE :

Par la route, prendre l'A40 et suivre blanche, Cluses, Servoz, Les Houches et Chamonix.

Se garer au parking du Grépon (gratuit la 1ere heure) : tout au bout du parking prendre le passage souterrain et le magasin se trouve à la sortie juste à votre gauche.

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Si vous souhaitez arriver un jour plus tôt ou rester un jour de plus, voici les hôtels que nous vous recommandons (à réserver par vos soins) :

Hôtel Les Campanules
450 Route de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 40 71

Gîte Tupilak
1474 Montée de Coupeau
74310 Les Houches
Tel : 04 50 54 56 66

Chalet du Club Alpin du Tour
Chemin du Rocher Nay
74400 ARGENTIERE - LE TOUR
Gardiennne : Véronique Barbier
Tel : 04 50 54 04 16

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

- Pendant les 3 premiers jours de préparation technique : parking gratuit du village du Tour (11 km de Chamonix).

- Pendant les 3 jours d'ascension : parking gratuit du télécabine de Bellevue aux Houches (9km de Chamonix).

DÉPLACEMENT

Remontées mécaniques si besoin.

Pendant toute l'ascension nous serons en autonomie et porterons notre matériel. Le guide vous aidera à ne conserver que le strict nécessaire de façon à ce que votre sac ne dépasse pas 8 à 10 kg.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.
Au refuge, des chaussons sont à votre disposition.

Possibilité de louer votre matériel auprès de notre partenaire sur place : Concept Pro Shop, réservation via l'agence Montagne Expédition pour pouvoir bénéficier d'une remise de 10% sur le prix public. 162€ au lieu de 180€.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

La tête :

- bonnet chaud
- chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- lunettes de glacier catégorie 4 + masque de ski

Les mains :

- 1 paire de moufles chaude (fourrure polaire ou laine)
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- 1 paire de gants "thermique"
- sur-gants en Nylon ou Goretex
- pour les frileux une paire de sous-gants peut être intéressante pour le sommet

Le corps :

- sous-vêtements "thermique" ou équivalent
- sous-pull thermique ou équivalent (carline, sweat-shirt, fourrure polaire légère...)
- veste polaire
- 2ème veste polaire ou anorak ou veste/gilet duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type goretex.

Les jambes :

- 1 collant thermique
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type goretex

Les pieds :

- chaussettes chaudes pour la journée (2 paires) et chaussettes fines pour le refuge (2 paire)
- guêtres
- chaussures d'alpinisme

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos, contenance 40 à 45 litres
- les vêtements nécessaires
- 1 lampe frontale + pile de rechange
- 1 gourde légère de préférence isotherme et d'une contenance minimale d'1,5 litre
- crème solaire-écran total pour le visage et les lèvres + après-solaire
- des sachets plastiques pour protéger vos affaires dans le sac
- papier toilette et briquet
- mini trousse de toilette
- drap sac pour le confort, les refuges ne fournissent que des couvertures de laine

- Un sac à dos confortable, sans armature, contenance 40 à 50 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables et larges.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis (possibilité de location de ce matériel)
- Un ou deux bâtons de rando, télescopiques
- Un casque
- Une paire de guêtres hautes
- Un drap type sac à viande (il y a des couvertures en refuge)
- Une trousse de toilette et serviette de bain pour le gîte, et une mini-trousse pour les refuges (pas d'eau courante, donc pas de douches ni de robinets)
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres) + après-solaire
- Une lampe frontale, avec piles de rechange pour l'ascension
- Une gourde de 1,5 litre minimum, légère et isotherme
- Un couteau de poche, multi-usages de préférence, ou type Opinel
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger les affaires dans le sac à dos
- Une petite pharmacie personnelle (une pharmacie collective est prévue pour le groupe) : aspirine, vitamine C, élastoplast, pansements adhésifs, double peau, boules quies, plus vos médicaments personnels...

BAGAGES

- En montagne vous transporterez toutes vos affaires et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40 litres.
- Vos affaires personnelles devant rester au gîte pourront être transportées dans un 2e sac (type sac de voyage).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre guide 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 Quiès
- Vitamine C

Liste non-exhaustive.

Avant votre départ il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si

vous n'êtes pas du tout entraîné il ne sera pas possible d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques.

Conseils d'entraînement, à valider avec votre médecin : six mois avant le départ prévoyez de faire si possible 1 à 2 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au-moins 6 heures avec une dénivellée positive de 400m/heure sur 3 heures.

A lire : <http://www.guides-montagne.org/sites/default/files/vf-mtblanc.pdf>.

Trois mois avant le départ passez à 2 ou 3 séances d'endurance par semaine et augmentez le temps de randonnée du week-end à 7 voire 8 heures.

Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.