

STAGE DE DÉCOUVERTE DE L'ALPINISME DANS LE MASSIF DU MONT BLANC

Ce stage de 5 jours au cœur du massif du Mont Blanc, autour de la cabane d'Orny, vous apportera les bases de l'alpinisme et de l'escalade en haute montagne.

Chaque jour, vous partez en montagne pour des écoles de glace et de rocher à travers la réalisation de plusieurs sommets. Votre guide, au centre de vos apprentissages de la semaine, vous transmettra les techniques de base pour évoluer en cordée et assurer votre sécurité et celle de vos compagnons de stage - et cela dans tous les types de terrains rencontrés en haute montagne. Au programme : cramponnage sur neige et sur glace, progression encordée sur glacier, escalade rocheuse, techniques de rappel, manœuvres de sauvetage, préparations de course, cartographie, orientation.

 Région	Alpes Suisses
 Activité	Alpinisme Découverte de l'alpinisme
 Durée	5 jours
 Groupe	4 à 5 personnes
 Code	APRO
 Prix	A partir de 1 195 €
 Niveau	1/5
 Confort	2/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Jour 1 : Montée au refuge et mise en jambe**

Vous avez rendez-vous en début de matinée à Chamonix avec votre guide et le reste du groupe dans notre magasin partenaire. Après un check du matériel individuel, vous prenez la route en direction de Champex pour prendre le télésiège de la Brea. C'est ici que vous attaquez la marche d'approche jusqu'à la Cabane d'Orny où vous allez passer les cinq prochains jours.

Après s'être installés, votre guide vous proposera une découverte de l'escalade au dessus du refuge, pour s'initier et découvrir les techniques d'encordement et d'assurage qui vous seront utiles les prochains jours.

Hébergement : Cabane d'Orny (2811m).

📍 Jour 2 **Jour 2 : Découverte de la progression alpine**

Après un réveil matinal, vous partez en direction du col de Roi. C'est une première expérience de progression glaciaire : cramponnage, lecture d'itinéraire sur glacier, découverte des crevasses. Pour atteindre le petit sommet qui surplombe le col, la course se transforme en progression sur rocher. Crapahute, lecture d'itinéraire, crête aérienne, votre guide vous donnera les clés pour évoluer sur ces terrains d'altitude. La descente s'effectue de nouveau par le glacier. L'après-midi sera dédiée à l'apprentissage des techniques d'assurage, des rappels et des relais en parcours d'arête pour préparer votre course du lendemain.

📍 Jour 3 **Jour 3 : Découverte du parcours d'arête**

Pour ce troisième jour, vous partez en direction de l'Aiguille de la Cabane. L'occasion de progresser en autonomie sur un parcours d'arête, de pratiquer la recherche d'itinéraire, d'apprendre à utiliser les coinçeurs et de mettre en application les techniques vues la veille sur les progressions en terrain rocheux.

📍 Jour 4 **Jour 4 : Ascension de l'Aiguille du Tour**

Après trois jours d'entraînement et d'apprentissage, il est grand temps de partir pour votre premier sommet en autonomie, l'Aiguille du Tour à 3500m d'altitude. Situé entre le glacier du Tour et le plateau du Trient, ce sommet sera parfait pour votre première expérience en alpinisme ! Une belle randonnée glaciaire vous mène jusqu'au pied de l'Aiguille du Tour dont vous allez faire l'ascension par la voie la plus adaptée au niveau du groupe.

📍 Jour 5 **Jour 5 : Découverte de l'escalade de glace ou de la grande voie**

Le stage touche à sa fin, dans la matinée votre guide vous proposera de découvrir l'une des deux activités suivantes : l'escalade de glace dans les crevasses environnantes, ou la grande voie sur les falaises d'Orny ! Vous attaquez la descente après manger et serez de retour à Chamonix en fin d'après-midi.

MODIFICATION DU PROGRAMME

Le programme est élaboré le premier jour du stage en fonction des niveaux et des attentes de chacun.

Le guide décide du programme final en fonction des critères suivants :

- Niveau des participants, courses déjà réalisées et celles que vous rêvez de faire.
- Programme croissant en difficulté.
- Les conditions de la montagne et du temps détermineront également le choix des courses.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
17/06/2024	21/06/2024	1 195 €	Oui	
01/07/2024	05/07/2024	1 195 €	Non	
15/07/2024	19/07/2024	1 195 €	Oui	
29/07/2024	02/08/2024	1 195 €	Non	
05/08/2024	09/08/2024	1 195 €	Non	
12/08/2024	16/08/2024	1 195 €	Oui	
02/09/2024	06/09/2024	1 195 €	Non	

Code voyage: APRO

Le prix comprend

L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- L'hébergement en pension complète du jour 1 le midi au jour 5 l'après-midi.
- Les remontées mécaniques nécessaires au déroulement normal du programme.
- Le matériel collectif nécessaire à la sécurité.

Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel.
- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles. L'eau dans les refuges (compter 7 à 10€/bouteille).
- Les vivres de courses individuels.
- Les déplacements dans la vallée
- L'assurance : recherche et secours par hélicoptère en haute montagne en Suisse, hospitalisation et rapatriement
- Les frais d'inscription: 18€ par personne

Remarques

- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- L'eau dans les refuges (compter 7 à 10 €/bouteille).
- La location des chaussures, baudrier, casque, crampons et piolet si nécessaire.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours

avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Alpes se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Montagne Expédition et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Montagne Expédition se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Montagne Expédition peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participant

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Notre stage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement de la semaine.

Alimentation

Repas

- Pique-niques le midi,
- Repas le soir préparés par les gardiens des refuges.
- Prévoir des vivres de course selon vos goûts personnels avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs,...

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges. Compter 5 à 8 Euros par bouteille suivant les refuges. Nous vous conseillons donc de prendre des pastilles de purification (type Aquatabs) qui vous permettront de consommer l'eau courante et celle des torrents.
- Les boissons personnelles (café, bière, coca,...) ne sont pas comprises dans le séjour : pensez à prévoir de la monnaie en francs suisses pour les refuges.

Hébergement

Les nuits au refuge se passent en dortoir, les couvertures sont fournies, pensez à prendre un drap type "sac à viande". Le matériel de toilette sera réduit au minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

Déplacement et portage

Un sac à dos d'une contenance de 50 à 60 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables.

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Equipement fourni sur place

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

Equipement indispensable

- Chaussures de haute montagne
- Un piolet, des crampons avec antibotte, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis (possibilité de location)
- 1 paire de chaussons d'escalade
- 1 casque
- Dégaines, descendeur (si vous en possédez)
- Une paire de guêtres
- Un drap type sac à viande (il y a des couvertures en refuge)
- Une petite trousse de toilette
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles de rechange
- Un couteau de poche
- Une gourde
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos en cas de pluie.

Equipement utile

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard

- Lunettes de glacier
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- 1 paire de gants
- Sous-vêtements technique respirant
- Sous pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.

Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour.

Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

Pharmacie

Votre guide aura avec lui une pharmacie collective de première urgence, il est toutefois important de prendre une petite pharmacie personnelle.

Pharmacie individuelle à prévoir avec votre médecin :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Des pansements et double peau en cas d'ampoules.
- De l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs).

L'eau en bouteille coûte très cher en refuge.

- Si besoin, un somnifère léger et/ou boules Quies pour la nuit.
- Vos médicaments personnels...
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre

Liste non-exhaustive.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Visa

Pas de visa nécessaire

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio-vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que

vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500 m d'altitude avec des effets minimaux. Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "[Évaluez vos capacités](#)".

Climat

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme ou de sortie en ski au Mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météo et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

Electricité

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe. Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel. La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux. La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région. L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier ! L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible. Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde. Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et éviter d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.