



Stages «Premier 4000»

Découverte haute montagne

Des séjours pour découvrir le monde de la haute montagne et les magnifiques paysages qu'offrent les randonnées et l'alpinisme en haute altitude. Ces sommets peuvent être tentés même si vous êtes débutants en alpinisme, pourvu que vous ayez le pied sur et l'habitude de longues randonnées en montagne.

Votre guide vous donnera les bases techniques nécessaires pour la pratique de l'alpinisme et des courses de neige et glace. Etre en très bonne forme physique et endurant sera indispensable.

Grand Paradis 4060 m.

Le Parc National du Grand Paradis est réputé pour sa faune, sa flore et ses magnifiques paysages où les sommets glaciaires contrastent avec les alpages fleuris et verdoyants. L'ascension du point culminant du massif est peu difficile et son sommet vous offrira un panorama unique sur les Alpes, du Mont Blanc au Cervin et jusqu'à l'Oisans et les Alpes du Sud.

Jour 1 : de Chamonix à Pont en Italie. Montée au refuge Victor Emmanuel (2700m - 3h)

Jour 2 : Ascension de la Tresenta, école de neige, retour au refuge (4/5 h)

Jour 3 : Ascension du Grand Paradis par un grand glacier puis une courte arête aérienne. Descente à Pont par le refuge Chabod ce qui vous aura fait parcourir deux versants différents du Gd Paradis (7 h)
Retour l'après midi à Chamonix.

Tarif : 470 € par personne - base 3 participants - (supplément groupe 2 pers. 130 € par personne)

Le prix comprend

guide haute montagne, équipement*, 2 nuits refuge en demi-pension.

Mont Rose Punta Margharita 4556 m

Le massif du Mont Rose compte nombre de sommets de plus de 4000 mètres. Les panoramas sont splendides sur tous les hauts sommets du Valais et l'ambiance est garantie "haute montagne", au coeur des plus grands glaciers des Alpes. Pour ce circuit, vous pouvez être débutants en alpinisme mais il vous faudra par contre être en très bonne forme physique.

Jour 1 : de Chamonix à Gressoney en Italie - montée au refuge Quintino Sella (3600m - 3/4 h)

Jour 2 : ascension de Castor 4228 m et retour au refuge Sella (4/5h)

Jour 3 : traversée du Naso du Lyskamm (4000m). Descente sur le refuge Gnifetti (3600m - 5/6h)

Jour 4 : ascension de la Punta Margharita (4556m - 4h), et pourquoi pas en passant d'autres 4000 comme la pyramide Vincent, Corno Nero ou pointe Parrot, suivant la forme et l'envie. Des sommets au panorama unique, la vue s'étend des plaines italiennes et le lac majeur à tous les «4000» du Valais suisse et jusqu'au Mont Blanc - descente à Gressoney (3h) et retour à Chamonix.

Tarif : 680 € par personne - base 3 participants - 870 € par personne base 2 participants.

Le prix comprend

Guide haute montagne, équipement*, 3 nuits en refuge en demi-pension.

Dôme des Ecrins 4015 m

Au coeur du massif de l'Oisans, se dresse le Dôme des Ecrins. Un très bel itinéraire glaciaire dans une ambiance magnifique vous mènera au sommet du Dôme, belvédère unique sur « l'Oisans sauvage » et ses fameux sommets : la Barre des Ecrins, la Meije, l'Ailefroide... avec dans le lointain la chaîne des Alpes, promesses d'autres « 4000 ».

Jour 1 : Rendez vous au Pré de Mme Carle. Montée au refuge du Glacier Blanc (2542 m - 4 h) - école neige et glace.

Jour 2 : Ascension facile de la Roche Faurio (3730 m), très belles vues sur les Ecrins et la Meije. Descente au refuge des Ecrins (3175 m - 5 h)

Jour 3 : Ascension du Dôme de Neige par un grand glacier. Descente au Pré de Mme Carle (8h)

Tarif

475 € par personne - base 3 participants - (supplément groupe 2 pers. 160 € par personne)

Le prix comprend

Guide haute montagne, équipement*, 2 nuits en refuge en demi-pension.

Mont Blanc du Tacul 4258 m

Le 4000 abordable du massif du Mont Blanc, mais une course déjà sérieuse avec des pentes de neige raides. Du sommet un panorama unique s'offrira à vous, des aiguilles de Chamonix aux Grandes Jorasses avec Cervin et Mont Rose dans le lointain. Deux jours dans le site glaciaire unique de la Vallée Blanche et une nuit en refuge pour gravir tranquillement le Tacul avant les foules de la première benne.

Jour 1 : Montée à l'aiguille du Midi en téléphérique (3842 m) - descente de son arête, randonnée sur le glacier du Géant, école de neige et ascension de la Pointe Lachenal, course de neige facile. Nuit au refuge des Cosmiques (3500 m).

Jour 2 : ascension du Mt Blanc du Tacul, par de grandes pentes raides jusqu'au plateau de « l'épaule ». une pente raide en neige, glace et rochers mêlés mène au sommet. Remontée à l'aiguille du Midi et retour à Chamonix (6/7h)

Tarif : 440 € par personne - base 2 participants - (tarif 1 pers. 700 €)

Le prix comprend

Guide haute montagne, équipement*, 1 nuit en refuge en demi-pension.

Les prix ne comprennent pas

- Boissons et dépenses personnelles en refuge et en Gîte en vallée.
- Pique-nique/vivres de courses.
- Remontées mécaniques.
- Assurance rapatriement/secours (obligatoire) et annulation (conseillée).
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «le prix comprend».

Hébergement

En refuges en demi-pension en dortoirs ou chambres/dortoirs suivant les refuges et disponibilités.

Nuits supplémentaires

Nous pouvons nous occuper de votre hébergement en vallée la veille et le soir de la fin du stage si vous le désirez, gîte ou hôtels toutes catégories. A partir de 36 € en demi-pension.

Rendez vous

Le matin de l'activité. Une arrivée la veille du séjour est conseillée surtout pour voir votre équipement avec votre guide et pour louer vos chaussures si besoin. Appelez nous ou envoyez nous un mail quelques jours avant que l'on vous fixe le rendez-vous avec votre guide.

Transferts

Les transferts aller et retour au lieu du rendez-vous sont à votre charge. Co-voiturage possible entre les participants, nous contacter à l'avance.

Encadrement

Guide de Haute Montagne de notre association. Tous nos guides sont diplômés d'état et membres de l'UIAGM. Nos guides auront à cœur la réussite de votre programme, mais toujours en privilégiant la sécurité. Le guide pourra être amené à changer l'itinéraire pour toutes raisons qu'il jugerait nécessaires (météo, conditions, possibilités du groupe etc.)

Assurance

Une assurance rapatriement - recherche et secours en montagne et pays étranger est obligatoire ainsi qu'une assurance annulation. Si vous avez une assurance personnelle, bien vérifier les conditions, lieux, activités et montants couverts. Notre association peut vous en proposer une (cf. bulletin d'inscription).

Formalités

Carte d'identité ainsi que votre contrat d'assurance avec numéro d'appel d'urgence 24h/24 si vous utilisez votre assurance personnelle.

Stages haute montagne - Equipement conseillé

Vêtements chauds pour haute montagne :

- foulard - bonnet - casquette
- sous pull respirant, collant
- pantalon de randonnée en toile légère
- 1 polaire fine et une polaire très chaude
- ensemble veste avec capuche et pantalon goretex ou similaire (imper pluie/neige/vent)
- veste ou gilet très chaud (duvet ou synthétique)
- 1 paire de gants très chauds et étanches (mouffles très efficace en altitude)
- 1 paire de gants légers (polaire)
- chaussettes chaudes
- guêtres ou stop-tout
- lunettes de soleil
- chaussures de haute montagne bien étanches et cramponnables (location possible)
- gourde 1l et demi
- lampe frontale légère avec pile neuve
- bâtons télescopiques (1 ou 2)
- sac à dos 35/40 l avec accroche piolet.
- une petite pochette pour vos papiers et argent de poche
- et bien sur appareil photo avec batteries neuves pour les souvenirs.

Pharmacie Personnelle

- crème solaire haute protection et stick lèvres
- antalgique (aspirine, doliprane)
- quelques pansements et compeed (petits bobos, ampoules)
- médication personnelle si besoin.

* Équipement prêté : pour les stages premier 4000 nous vous fournissons, si vous n'en possédez pas, baudrier et piolet. Chaussures de haute montagne et crampons en location en magasin de sport.

Location matériel

Location chaussures, crampons, vestes et pantalons gore tex chez notre partenaire SANGLARD SPORTS à Chamonix. Vous bénéficiez de 15% de réduction ainsi que d'un service de location en ligne pour réserver votre matériel à l'avance : <http://www.rentski.com>

Votre guide sera le compagnon de cordée attentif à votre sécurité, il fera tout son possible pour bien vous former, vous transmettre ses connaissances, sa passion et vous aider à réaliser vos rêves.

Pour mettre toutes les chances de votre côté il vous est demandé de vous préparer sérieusement et d'arriver en pleine forme pour votre séjour. Dans ce but un entraînement régulier sera très profitable : vélo, footing, ski de fond ou de rando et surtout de longues marches en montagne avec de forts dénivelés, et par tous temps!

*Nous vous souhaitons un bon séjour dans nos montagnes.
L'équipe Chamonix Adventure*

Chamonix Adventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : contact@chamonix-aventure.com

Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry
Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD Cabinet
Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 5101177300018 - TVA : FR4551011773 4 4