

## STAGE ALPINISME EVOLUTION 5 JOURS Massif du Mt Blanc MASSIF DU MONT BLANC

Stage d'initiation et de progression **Difficulté** : condition physique 3/5  
**Technique** : niveau 2/4. Il s'adresse à des personnes ayant envie de poser les bases d'une pratique autonome en alpinisme et de progresser en technique

### Esprit du stage

Ce stage est conçu pour découvrir en petit groupe (5/6 pers) l'alpinisme sous plusieurs facettes, tant du point de vue de l'évolution sur glacier que sur rocher. Et même si la dominante est plutôt neige, nous réaliserons également un itinéraire en rocher dans le massif

L'idée est d'apprendre ensemble dans une ambiance conviviale où l'entraide et la coopération nous permettent de contribuer à la réussite de tous.

### Descriptif et difficulté

Le stage se déroule sur 6 jours. Les 3 premiers jours nous résidons en vallée et nous rayonnerons à partir d'un gîte sur les lieux de pratique. Nous monterons ensuite en refuge pour la réalisation d'un ou deux sommets en altitude

### Niveau technique

Ce stage est accessible à toute personne ayant déjà pratiqué la randonnée et possédant une bonne condition physique (c'est à dire en mesure de réaliser 1000 mètre avec un sac de 8 kg et se sentant à



**mardi 11 juillet** : Rendez vous à 9 heures à Chamonix, nous retrouvons à Argentière pour faire connaissance autour d'un café puis nous rejoignons le glacier d'Argentière pour un temps de dévolution en crampons afin de perfectionner notre technique. Et nous aborderons également les techniques techniques alpines pour sécuriser un passage. Le soir, nous rejoignons notre gîte aux Bossons (grand chalet de caractère) où nous préparerons notre repas ensemble.

**Mercredi 12 et jeudi 13** : Deux journées pour découvrir et/ou se perfectionner en escalade (le premier jour) avant d'aller réaliser une course d'arrêt rocheuse dans le massif. Développer de bonnes bases pour construire un relai et assurer un compagnon de cordée en paroi

**Vendredi 14, samedi 15** : On monte en altitude dans le beau bassin glacier du tour nous apprenons à évoluer sur glace en peaufinant notre technique et en apprenant l'auto sauvetage et le mouflage. Puis après une nuit en refuge, c'est le moment de réaliser notre premier sommet que nous choisirons ensemble en fonction du niveau du groupe.

Il s'agit au cours de ce stage de faire l'expérience d'une découverte commune de l'alpinisme tout en développant des



### Matériel nécessaire :

Le matériel utilisé est celui du grimpeur et de l'alpinisme puisque nous nous déplaçons sur les glaciers et sur des arrêtes rocheuses

#### Matériel technique:

crampons semi automatique, baudrier, longe avec un mousqueton , frontale . casque, une paire de chaussons d'escalade( ce matériel peut être prêter par traces d'avenir ) chaussures d'alpi cramponnables (non fournies)

#### Matériel vestimentaire:

une bonne paire de gants, bonnet et casquette, lunette de soleil de qualité, crème solaire, vestes gore tex, petite doudoune, fourrure polaire et tee shirt technique. un pantalon de toile robuste, une paire de guêtre deux paires de chaussette, un collant et un tee shirt de rechange . Petite trousse de toilette (brosse à dent , savon et petite serviette)  
Nécessaire d'ampoules pour ceux qui en ont besoin .  
une gourde mini 1 litre et demi

Thématique d'apprentissage :

- Evolution sur neige
- Evolution sur glace et techniques d'encordement
- Escalade et assurage en mouvement

compétences pour devenir autonome .  
Ce stage est parfait pour des personnes qui souhaitent se former et partir ensuite seule.  
Il est encadré par un guide enseignant/ formateur qui sera là pour vous accompagner à trouver la confiance en vous et vous donnera les clefs essentiels à la pratique



Bienvenue !

le cout du stage est de 580 euros par personne.

Pour l' hébergement la proposition est de partager des frais du gite et des repas que nous préparons ensemble ( compter environ entre 35 et 40euros / jour).

les remontées mécaniques ne sont pas comprises ( environ 20 euros pour 1er , 3 ème jour et 4ème jour ) . Enfin chacun règle le refuge du 4 ème soir avec la quote part du guide .



