



*Club Alpin Français  
5, rue Campagne Première  
75014 PARIS*

## **SOMMETS DU MASSIF DU MONT BLANC**

**25-30 juillet MDT07    8-13 août MDT08**

**22-27 août MDT09**

*Les sommets intéressants et chargés d'histoire ne manquent pas dans le massif du Mont-Blanc. Le plus difficile sera peut-être de choisir*

**Lieu et heure de rendez-vous :** au centre du Tour à 9 heures.

**Hébergement :** centre du Tour et refuges gardés.

**Encadrement :** 1 guide de haute montagne pour 3 à 4 participants.

**Pré-requis technique :** Vous avez une expérience de la discipline concernée en tête de cordée ( niveau F/ PD). Vous souhaitez progresser dans des courses de nouveau PD à AD. Vous avez des connaissances techniques en assurage, amarrage, réchappe, passage de crevasses.

**Engagement physique :** vous êtes en très bonne condition physique. VTT ou vélo, course à pied régulièrement, ski de fond Vous avez la capacité de faire une longue course en montagne (8 à 12 heures) à raison de 500 mètres de dénivelée positive à l'heure.

**Objectif technique :** pas de programme pré-établi, mais une mise en pratique intensive au travers de la réalisation de courses. La formation débute par le choix des courses les mieux adaptées aux conditions de la météo, de la montagne et à vos aspirations (aiguille de Chamonix, d'Argentière, les Courtes, etc...).

**Équipement individuel :** pharmacie personnelle (ampoules, maux de tête, ...), lunettes de soleil, une gourde, une fourrure polaire ou un pull chaud, un goretex ou similaire, un pantalon de montagne, une lampe frontale, une paire de tennis légère, vos effets personnels, sac de couchage, matelas de bivouac, bol plastique, couverts, gants, bonnet, guêtres.

**Matériel technique indispensable :** 1 paire de chaussures de montagne acceptant des crampons rigides, 1 piolet, 1 paire de crampons avec antibottes, 1 baudrier, 1 descendeur, 3 mousquetons à vis (1 pour descendeur, 1 pour se vacher, 1 pour autobloquant), 3 mètres de cordelette pour autobloquants (diamètre 7mm), 3 dégaines, 2 mousquetons simples, 1 sangle plate de 120 cm, 1 sac à dos 50 litres minimum,.1 casque, 1 paire de chaussons d'escalade, guêtres.

**Matériel technique à amener si vous en disposez :** 1 ou 2 broches à glace, 1 corde, coinçeurs, friends, autobloquants mécaniques, le plus de dégaines possibles.

**Centre du Tour :** 04 50 54 04 16

Pensez à prévenir si vous souhaitez réserver des nuitées supplémentaires au centre.

**Location de matériel :** NAMASTE à Argentière au 04 50 54 03 96, vous aurez une remise 10% pour la location de matériel sur présentation de ce courrier.

**Accès SNCF :** train jusqu'à la gare de Chamonix puis navette jusqu'au Tour ou train jusqu'à la gare de Montroc, puis... à pied (25 mn) !

**Participation aux frais :** 699 € + 12,50 pour l'assurance annulation

**Rappel :** toutes les boissons, y compris l'eau lorsqu'elle est en vente dans les refuges, restent à votre charge ainsi que le coût des remontées mécaniques et transports divers.

