



Objectif Mt Blanc



AZMT 07

Nous avons opté gravir ce sommet emblématique et splendide une formule permettant une acclimatation dans le beau massif de Trè la Tête avec une nuit au confortable refuge de Tête Rousse. C'est un peu plus long que par le refuge du Goûter mais l'on s'y repose tellement mieux... De plus, nous aurons tout le temps pour gravir le Mont Blanc puisque nous dormirons au refuge du Goûter et n'aurons qu'à redescendre le lendemain.

TOPO 5 jours

J1 - Montée au refuge des Conscrêts -2580m. Une montée longue mais superbe . Nous prendrons la précaution de faire une bonne halte au refuge de Trè la Tête - 2050m avant de rejoindre le confortable et moderne refuge. ↗1380 m

J2 – le Dôme de MIAGE – 3670m par sa très esthétique arête : un décor somptueux avec en toile de fond le gigantesque Mont Blanc. Nuit aux Contamines. ↗1090m ↘2470 m

J3 – Grasse matinée . TMB jusqu'au Nid d'Aigle – 2370m et montée jusqu'au nouveau et confortable refuge de Tête Rousse –3200m ↗ 830m

J4 – Mont Blanc- 4807m. C'est une longue course mais nous aurons notre temps pour la savourer puisque nous passerons la nuit au refuge du Goûter. ↗ 1607m ↘ 990m

J5 - Après un petit déjeuner tardif et panoramique, nous regagnerons tranquillement le Nid d'Aigle avant de nous installer dans le TMB pour rejoindre St Gervais ↘ 1440m

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

RENDEZ-VOUS

le 1er jour du séjour à 10h en gare SnCF de St Gervais-le Fayet. Séparation au même endroit le dernier jour vers 12 h au même endroit

NIVEAUX

Technique ↗↗↗ **maîtrise indispensable du cramponnage en neige et glace.** Pentas pouvant atteindre 30 à 35. Capacité à évoluer en autonomie sous la conduite d'un guide.

Physique * * * 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée moyenne 900 à 1000m, jusqu'à 1500m les 2 derniers jours. **Préparation physique nécessaire.**

Portage 🧡🧡 des affaires personnelles, sac de 6 à 8 kg (éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours

CONSEIL

La mise en route est progressive, sans difficulté technique mais il est indispensable d'être à l'aise crampons aux pieds. Une petite acclimatation préalable même sur des sommets de 2500m est très utile.

ENCADREMENT : guide de haute montagne, 1 deuxième guide est joint pour la course du Mt Blanc.

GROUPE : 4 à 8 personnes

CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

📍 Top 25 : 3531 ET St Gervais - 3630 OT Chamonix

📖 Les cent plus belles courses du Mont Blanc de Gaston Rebuffat

Pour en savoir plus sur les itinéraires du mont Blanc et du massif, les topos-guides de référence sont ceux de François Damilano édités par JM Editions : Mont Blanc 4808 m, 5 voies pour le sommet

• Neige, glace et mixte, le topo du massif du Mont-Blanc, tome 1, tome 2

Tous ces ouvrages peuvent être commandés en ligne à la librairie Gaïa-store : www.gaia-store.com

TELEPHONE UTILE

En cas d'urgence message à Azimut 📞 04.92.23.07.24, ou en refuge

METEO : <http://meteo.chamonix.com/>

HEBERGEMENT pendant le séjour Les nuits en refuge se passent en dortoirs, les couvertures sont fournies. 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.

J1	Refuge des Conscrits ☎ 04.79.89.09.03	J3	Refuge Tête Rousse ☎ 04.50.58.24.97
J2	Gîte Le Pontet ☎ 04.50.47.04.04	J4	Refuge du Goûter ☎ 04.50.54.40.93

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS

Office de Tourisme de Chamonix ☎ 04 50 53 00 24 Site Internet : <http://www.chamonix.com/accueil,0,fr.html>
 Email : info@chamonix.com

COUCHAGE : Un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<i>Pour la tête</i> Bonnet, casquette. Foulard ou Buff. lunettes de soleil + une paire de rechange.	<i>Pour le corps</i> Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) Veste en polaire Veste Gore Tex
<i>Pour les mains</i> Gants chauds Eventuellement sous gants en soie	<i>Pour les jambes</i> <u>Pantalon</u> de montagne, guêtres
<i>Pour les pieds</i> Chaussettes de randonnée. Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible)	<i>Divers</i> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire + Serviette & Trousse de toilette

Sac de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 40 l

MATERIEL TECHNIQUE Crampons, baudrier, piolet, casque,

1 anneau de corde de 2.80m en 8 ou 9mm, 1 descendeur avec 2 mousquetons à vis; un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes).

*Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place

PHARMACIE PERSONNELLE : vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, de l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules), compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (éviter l'aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium /ercéfuryl), flagyl, spafon, un anti-inflammatoire (comprimés et gel), 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.

PRIX : 980 euros

LE PRIX COMPREND : l'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne 5j , la 1/2 pension en refuge et gîte 4 nuits, le casse - croûte de midi 5j, le TMB, le prêt du matériel collectif de sécurité.

LE PRIX NE COMPREND PAS : Les boissons, les frais à caractère personnel, la location éventuelle du matériel, l'assurance.

REGLEMENT : Acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez. Le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part.

ASSURANCE : Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, **frais de recherche et rapatriement**. Si vous payez par CB, Premier ou Gold demandez à votre service commercial (N° au dos de la carte) l'étendue de votre garantie.

ACCES

☞ Consulter le site www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr pour établir votre itinéraire

Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

> A40 par Annemasse - St Gervais ; ou A41 par Albertville et N212 et N207



Gare SNCF de St GERVAIS le FAYET

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr

info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info voyageur ☎ 04. 04.79.05.01.32

Trains directs ou TGV depuis Paris

Toutes les informations sur les transports pour relier Chamonix sur :

<http://www.chamonix.com/acces-et-transport,9,fr.html>



Chamonix Mont-Blanc est situé à 88 km de l'Aéroport

International de Genève-Cointrin,

à 220 km de l'Aéroport International de Lyon - Saint - Exupéry

à 171 km de l'Aéroport International de Turin - Caselle.

liaisons quotidiennes par transport en commun :

- Aéroport de Genève par la compagnie de bus SAT

- Aéroport de Turin par la [compagnie de bus SAVDA](#)

- Aéroport de Lyon [par train](#)

liaisons par transports privés :



Savoir vivre

Le savoir vivre en montagne est basé sur le respect de la nature. Nos montagnes sont fragiles, et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement, voici quelques extraits :

- > Pars tôt et pas trop vite.
- > Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- > Le ramassage en montagne est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.
- > Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- > Ne dégradons ni les cultures ni les plantations, et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- > De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenez à les reconnaître.
- > Observe les animaux, mais ne les dérange pas.
- > Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- > Respectons les règlements des parcs et réserves naturels.
- > Point de feu : nous n'en faisons pas dans les régions sensibles.

DERNIÈRES RECOMMANDATIONS AVANT LE DÉPART

- laisser nos coordonnées à vos proches
- vérifier l'équipement demandé
- vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- des espèces, votre carte CB (achats personnels **et boissons dans les refuges et gîte**)
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance



Bulletin d'inscription

AZMT07 OBJECTIF MONT BLANC (5 jours)

Cochez la case correspondant à votre choix

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AZMT 070 24 au 28/06/2012 | <input type="checkbox"/> AZMT 073 05 au 09/08 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 071 01 au 05/07 | <input type="checkbox"/> AZMT 074 19 au 23/08 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 072 22 au 26/07 | <input type="checkbox"/> AZMT 075 02 au 06/09 |

Montant de la participation aux frais : **980 euros**

Je souscris à l'assurance annulation

ATTENTION : L'assurance doit être souscrite obligatoirement au plus tard 1 mois avant le départ.

1,90 % de la participation aux frais oui non _____ euros
=

PARTICIPANT

NOM : Prénom :

Adresse :

Tel domicile : Tel. Travail : Portable :

Mail :

N° d'adhérent :

(Si vous êtes adhérent hors Ile de France joindre copie de votre carte + 7 euros)

Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Lien de parenté :

Je certifie avoir pris connaissance du programme de la fiche programme relative à la sortie à laquelle je m'inscris et des conditions d'inscription (générales et spécifiques)

Je prends l'engagement de me conformer à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement.

Je certifie que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis

Date :

Signature :

LOCATION MATERIEL

Si vous n'avez pas le matériel, afin de vous éviter d'avoir du matériel à transporter, nous pouvons le louer pour vous auprès d'un magasin de sport sur Vallouise, voir bulletin de réservation

Prix Location 5 jours sur Vallouise (*Tarif 2010 fourni à titre indicatif pouvant subir des variations)

Chaussures de montagne: 30 €

Crampons anti-bottes : 25 €

piolet : 25 €

Baudrier : 22 €

Casque : 16 €

COUPON RESERVATION MATERIEL

à retourner 15 jours avant le départ

par fax au 04.92.23.07.24 ou Email : info@azimut-montagne.com

Séjour : **FREA 14 OBJECTIF MONT BLANC**

5 jours

DATE : du au

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

JE DESIRE LOUER :

Chaussures Pointure :

Piolet Taille :

Crampons

Baudrier Poids:

Casque

Chèque réservation matériel à l'ordre de l'Orchidée Sarl
à remettre au guide avant la fin du séjour