

# STAGE MONT BLANC

## Programme prévisionnel sur 8 jours

J1 : ( le samedi) réception du groupe au camping dans l'après midi : vérification du matériel, réglage ou location, mise au point sur les vêtements, la nourriture, questions liées à l'organisation de la semaine...

J2 : école de glace sur la Mer de Glace : technique du cramponnage toutes pointes et pointes avant, encordements, manip de secours (mouflages), ateliers en piolet traction.

J3 : école de neige en montagne : Grands Montets , avec l'ascension éventuelle de la Petite Aiguille Verte si les conditions le permettent soit Aiguille du Midi et Pointe Lachenal sur le haut de la Vallée Blanche.

J4 : dans l'après midi montée au refuge Albert 1°, soir et nuit au refuge.

J5 : ascension de l'Aiguille du Tour (3440m) assurance en mouvement et escalade parfois crampons aux pieds sur un itinéraire facile.

J6 : à partir du téléphérique des Houches puis Tramway du Mont Blanc (si le tramway est fonctionnel !) jusqu'au Nid d'Aigle (2400m) et montée dans l'après midi au refuge de Tête Rousse (3200m)

J7 : dans la matinée et « à la fraîche » montée au refuge du Gouter (3820m) par le couloir et l'arête éponyme, repos et préparation au refuge dans l'après midi.

J8 : ascension du Mt Blanc par le Dôme du Gouter et l'Arête des Bosses, retour par le même itinéraire jusqu'en vallée.

### REMARQUES :

- Ce programme très progressif est le fruit d'une longue expérience, il permet une acclimatation à l'altitude tout en révisant et travaillant les aspects techniques et sécuritaires de la progression en montagne.
- Il permet au groupe de mieux se connaître et de composer des cordées homogènes pour entreprendre l'ascension du Mt Blanc dans un esprit d'équipe.
- Il ménage en cas de météo très défavorable la possibilité de tenter le sommet dès le vendredi avec un lever très tôt du refuge de Tête Rousse et une nuit au Gouter lors de la redescente.
- Il est impératif pour chaque participant de suivre l'intégralité du programme.
- 

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• L'ascension du Mont Blanc est une <u>rude épreuve d'endurance</u> : seul un entraînement sérieux (essentiellement à la marche en montagne) permet de participer à l'assaut final !</li></ul> |
|--|