

# Le Mont Blanc (Septembre 2000)

LE MONT-BLANC9-10-11 septembre

## Projet :

Le Toit de l'Europe est un passage obligé pour les amateurs de grands espaces, mais c'est aussi une grande " bambée " à laquelle il faut se préparer. La montée en 3 jours permet une acclimatation progressive à l'altitude et donne ainsi à chacun les meilleures chances de réussites.

## Programme :

J 1 : après un petit déjeuner à l'hôtel Terminus, " check-list " du matériel et préparation des sacs, puis montée en train à crémaillère jusqu'au Nid d'Aigle (2400 m.) ; de là , à pied (3h.) jusqu'au Refuge de Tête Rousse (3167 m.) où nous passerons la nuit.

J 2 : lever tranquille et montée (3 à 4 h.) dans la matinée jusqu'au Refuge du Goûter (3817 m.) ; acclimatation sur les pentes du Dôme du Goûter (4304 m.) l'après-midi.

J 3 : lever 1h. du matin et départ à la frontale pour l'ascension du Mont-Blanc (4 à 5h.) par l'itinéraire de " l'Arête des Bosses ", puis retour par le même chemin (5 à 6h.) jusqu'au Nid d'Aigle et descente dans la vallée par les remontées mécaniques.

Niveau : le programme ci-dessus ne présente pas de difficultés techniques importantes ; la montée en trois jours permet s'acclimater progressivement à l'altitude et d'autre part, les rudiments techniques nécessaires à l'ascension du Mont-Blanc (cramponnage classique, marche en cordée, tenue du piolet, ... ) seront facilement acquis les deux premiers jours. Une bonne condition physique est par contre indispensable pour le troisième jour Un programme de préparation sera proposée par Montagne Pub, présence obligatoire pour les participants. Les entraînement débiteront 4 mois avant le départ, dès le mois de mai.

Durée : 3 jours

Groupe : 20 personnes

## Transport :

Paris-Saint Gervais aller-retour

Départ vendredi 8 septembre soir et retour lundi 11 septembre soir

Hébergement : refuges (Tête Rousse et Goûter)

## Matériel nécessaire :

- un sac à dos, une lampe frontale (avec une pile neuve), une gourde ou thermos.

Il peut faire très froid au sommet du Mont-Blanc il est donc indispensable de prévoir un équipement adapté :

- gants chauds, lunettes de glacier, bonnet, guêtres.
- surpantalon (ou pantalon + collant) et surveste coupe-vent (ou anorack).
- vêtements et sous-vêtements chauds + PETIT rechange.
- un rouleau d'élastoplast, compeed, pour les pieds sensibles.
- crème solaire, crème à lèvres, aspirine...
- une paire de chaussures de haute-montagne.

## Matériel fourni :

- 1 paire de chaussures de Haute Montagne
- une paire de crampons, un piolet, un baudrier avec un mousqueton à vis

.

Encadrement : 1 guide pour 2 à 3 personne

Niveau physique : \* \* \* \*

Niveau technique : \* \*