

Avec plus de 30 ans de pratique du Mont-Blanc depuis St Gervais par plusieurs itinéraires, Alta-Via propose ce mini stage de 4 jours pour ceux qui ont très peu de temps disponible.

Alta-Via propose une vraie préparation formatrice entre 3600 et 3800 mètres d'altitude, très utile pour vous rassurer, faciliter la sécurité et votre confort pendant l'ascension, tester et améliorer autant que possible vos réactions à l'altitude avec un séjour préalable de près de 20 heures au-delà de 3300 m.

Avant d'entreprendre ce stage de 4 jours il est fortement recommandé d'avoir réalisé (l'été d'avant ou quelques semaines avant) **une découverte de l'alpinisme** sur des sommets de 4000 plus faciles, par exemple dans le **massif du Grand Paradis** ou sur les **Sommets du Mont-Rose**. Cette préparation n'est pas faite pour vous tester physiquement, nous gardons vos forces pour votre projet, le Mont-Blanc ! Nous aurons néanmoins un bon aperçu de vos capacités à réaliser l'ascension dans de bonnes conditions et pourrons vous proposer des solutions alternatives selon nos observations.

Les points forts de ce stage

- pas de grands groupes, seulement des cordées de 1 ou 2 participants avec un guide pendant les 4 jours, c'est la solution pour une préparation adaptée se déroulant en altitude.
- Préparation très complète et efficace, en altitude, dans un secteur glaciaire magnifique, orientée 100% sur votre objectif, le Mont-Blanc par le Goûter.
- Nuit au refuge de Tête Rousse pour monter au refuge du Goûter à la bonne heure.
- nuit au refuge du Goûter au retour du Mont-Blanc.
- Des guides aux qualités humaines de l'équipe Alta-Via, pas de guide taxi chez nous.
- Report de l'ascension en cas de météo ou de conditions défavorables.

Rendez-vous Le 1er jour à 8h00 devant le téléphérique de l'Aiguille du Midi à Chamonix. Un rendez-vous la veille vers 18h30 est possible, en particulier pour vérifier le matériel, soit à Saint Gervais, soit à Chamonix :

<https://goo.gl/maps/Lgd6Z3muJ8z>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Aiguille du Midi - Arête des Cosmiques - refuge des Cosmiques

Montée par le téléphérique au sommet de l'aiguille du Midi, 3842 m. Descente de l'arête de l'Aiguille du Midi en direction du refuge des Cosmiques.

L'arête des Cosmiques commence près du refuge, à l'abri Simond, point d'arrivée de l'ancien téléphérique des Glaciers. L'escalade de l'arête se termine sur une des terrasses de l'Aiguille du Midi.

Nouvelle descente de l'arête de l'Aiguille du Midi pour rejoindre le refuge des Cosmiques pour passer la nuit.

D'autres parcours sont possibles en alternative à l'arête des Cosmiques ou en plus (Pointes Lachenal, arête à Laurence, arête vers le col du Plan)

+/- 300 à 500 m. 4 à 6 heures d'alpinisme

Jour 2 : Aiguille du Midi - Chamonix - Refuge de Tête Rousse 3167 m

Remontée à l'Aiguille du Midi par l'arête de neige/glace. Descente à Chamonix en téléphérique.

Court transfert pour les Houches.

Montée à Bellevue (1800 m) en téléphérique pour rejoindre le TMB, Tramway du Mont-Blanc, qui nous monte au Nid d'Aigle (2372 m).

** En début et fin de saison, avant la mise en service du TMB Tramway du Mont-Blanc, le départ se fait depuis Bellevue (1800 m), atteint par le téléphérique des Houches ou en taxi 4x4 depuis Bionnassay. Cela rajoute environ 600 m de dénivelé, 1h30 de plus.*

Montée au glacier de Tête Rousse que l'on traverse facilement pour atteindre le refuge (3167 m). Courts passages équipés de câbles. Utilisation des crampons et de la corde suivant les conditions.

Nuit en dortoir au refuge de Tête Rousse 3167 m.

+1100 m. 1 heure puis 2 heures 30 de montée.* Depuis Bellevue : 570 m (1h45) de montée en plus

Jour 3 : Mont-Blanc, 4805 m - refuge du Goûter, 3835 m

Réveil très tôt, variable suivant les conditions, puis départ en crampons et encordés pour l'ascension de l'aiguille du Goûter avec la traversée du couloir du Gouter puis des passages raides, par endroit équipés de câbles. Après une pause au refuge du Goûter (3835 m), reprise de l'ascension, d'abord par des pentes glaciaires moyennement redressées jusqu'au Dôme du Goûter (4304 m). Un passage plus raide permet d'atteindre le refuge-bivouac Vallot (4362 m). Commence alors la partie plus technique avec l'arête des Bosses, étroite et parfois cornichée, jusqu'au toit des Alpes, 4805 m. Descente par le même itinéraire jusqu'au refuge du Goûter.

Nuit en dortoir au refuge du Goûter, 3835 m.

+1800 m, -1050 m, environ 9 heures d'alpinisme

Jour 4 : Descente du refuge du Goûter

Lever très tôt pour descendre l'Aiguille du Goûter et traverser le couloir avant l'arrivée du soleil. Jusque sous le refuge de Tête Rousse, c'est une raide descente en terrain rocheux, réalisée avec les crampons aux pieds lorsque le terrain est verglacé ou enneigé. Descente jusqu'à la gare du Nid d'Aigle (2372 m).

En raison de travaux au Nid d'Aigle, peu de trains circulent depuis le terminus du Nid d'Aigle jusqu'à Bellevue, il est donc probable que nous descendrons jusqu'à Bellevue à pied. Cela rajoute environ 570 m de dénivelé, 1h00 de plus.

Descente aux Houches en téléphérique.

Séparation aux Houches en milieu de journée.

-1450 m, 4 heures d'alpinisme et de marche.* Sans le TMB : -2020 m, 5 heures d'alpinisme et de marche

Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.

NIVEAU REQUIS Une très bonne santé et une excellente condition physique sont requises. Il est vivement recommandé d'être capable de monter avec un sac de 6 à 8 kilos dans du terrain hors sentier à environ 500 mètres de dénivellation en une heure, et ce pendant 2 à 3 heures. L'expérience de l'alpinisme, de la marche en crampons encordés est très conseillée, mais surtout, la pratique de la randonnée alpine est indispensable, même pour les gens très sportifs. Une expérience de ses réactions à l'altitude est recommandée, elle sera un plus pour la réussite de votre projet. Etapes éprouvantes, dans un environnement difficile, du fait de l'altitude et de conditions climatiques parfois extrêmes, même en plein été.

[Informations sur la préparation physique](#)

Avant d'entreprendre ce stage de 4 jours il est fortement recommandé d'avoir réalisé (l'été d'avant ou quelques semaines avant) **une découverte de l'alpinisme** sur des sommets de 4000 plus faciles, par exemple dans le **massif du Grand Paradis** ou sur les **Sommets du Mont-Rose**

Pourquoi un stage ?

Il ne s'agit pas d'un programme d'entraînement physique, même si nous vérifions un peu vos capacités pendant la préparation. L'entraînement physique se fait plusieurs mois à l'avance. C'est à vous d'arriver très bien entraîné, sans concession, certaines personnes sous-estiment la difficulté et la longueur de l'ascension, pensent être prêts et doivent faire demi-tour. Cela entraîne parfois un peu de frustration, autant pour nos participants que pour nos guides encadrants, qui espèrent toujours la réussite. Effectuer un stage permet de mieux se connaître, de vous former aux techniques de base ce qui garantit une meilleure expérience de l'ascension, une sécurité augmentée et plus de plaisir.

De plus l'accommodation à l'altitude pendant la préparation, bien que réduite à minima, augmente vraiment les taux de réussite, en diminuant le risque de MAM et l'inconfort lié à l'altitude. Passer une nuit à 3600-3800 mètres crée un choc à l'altitude, très bénéfique.

HÉBERGEMENT En dortoir de refuge de haute-montagne aux installations sanitaires sommaires | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 2 personnes par guide

PHOTOS <https://www.alta-via.fr/guide/mont-blanc-photos.html>

DATES : de juin à septembre

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

2 . 360 € par personne si vous êtes 2 (1 guide pour vous 2)

3 . 890 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0055 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- 3 nuits en refuge de montagne
- Pension complète pendant les 4 jours, depuis le repas du premier soir jusqu'au petit déjeuner du dernier jour
- Frais de remontées mécaniques comme indiquées
- Eau lors des repas et thé de course pour l'ascension du Mont-Blanc

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Pique-nique du premier jour
- Frais de parking à Chamonix et aux Houches ou au Fayet
- Location du matériel technique
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons
- Pique-nique du premier jour

Conditions d'annulation

Si vous annulez votre inscription à ce Stage Mont-Blanc, la somme de 150 € par personne sera retenue en plus des frais d'annulation prévus dans les [conditions de vente](#).

RETOUR ANTICIPÉ

Si vous terminez le stage plus tôt que prévu (1 ou 2 jours avant par exemple), quel qu'en soit la raison, sommet gravi ou pas, il ne sera procédé à aucun remboursement.

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : 1,5% du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 4,5% du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide.

[Informations officielles](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2025 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) Médicaments personnels	

Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes fournies dans les refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	