

Ce stage propose un apprentissage progressif de l'escalade en montagne et des techniques de base de l'alpinisme. Les premières journées à Chamonix sont axées sur l'escalade, avec, selon la saison, la possibilité de travailler aussi le cramponnage sur névés raides. Les journées suivantes se dérouleront dans le Valais en Suisse pour gravir 2 sommets de 4000 mètres, permettant à la fois une bonne acclimatation et une expérience intéressante du terrain montagne.

Ce stage permet une bonne préparation juste avant de partir gravir le Cervin ou le Mont-Blanc.

Rendez-vous à 8 heures au départ de la télécabine de la Flégère : <https://goo.gl/maps/2NzSmG8hvU91o4MF8>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Chamonix - Flégère : arête sud-est de l'Index 2595 m, refuge des Plan de l'Aiguille 2207 m

La télécabine de la Flégère nous permet de rejoindre le télésiège de l'Index. Pendant la montée avec ce télésiège nous découvrons l'arête sud-est de l'Index. Depuis la gare sommitale, le sommet est juste devant nous. La marche d'approche est courte, dans des blocs de rochers puis sur une vire herbeuse large sous le sommet. L'escalade commence tout près de l'arête effilée.

Le rocher est excellent, les prises sont franches, certains passages sont aériens : parfait pour s'initier ou se réhabituer à l'escalade en montagne. Le sommet est étroit et la descente, avec quelques petits rappels et un peu de désescalade facile, permet aussi d'apprendre ou de réviser les bons gestes. Un gros pierrier à traverser nous ramène rapidement à la gare du télésiège. Descente avec les remontées mécaniques à Chamonix

Montée en téléphérique au Plan de l'Aiguille, puis courte descente pour rejoindre le refuge.

Nuit au refuge du Plan de l'Aiguille, 2207 m.

+/- 400 m, 4 à 5 heures d'escalade et d'exercices

Jour 2 : Escalade granitique dans les Aiguilles de Chamonix

Escalade d'une des voies du secteur. Aiguille du Peigne : voie normale jusqu'à la brèche supérieure (4b, AD) ou éperon des Minettes (5b, AD+, 200 m), Aiguille de l'M (2844 m) arête NNE (5c, D-), Petit Charmoz (2867 m, voies 4b, AD).

Nuit en dortoir au refuge du Plan de l'Aiguille, 2207 m

+/-300 à 600 m. 5 à 7 heures

Jour 3 : Escalade granitique dans les Aiguilles de Chamonix

Escalade d'une des voies du secteur. Aiguille du Peigne : voie normale jusqu'à la brèche supérieure (4b, AD) ou éperon des Minettes (5b, AD+, 200 m), Aiguille de l'M (2844 m) arête NNE (5c, D-), Petit Charmoz (2867 m, voies 4b, AD). Descente à Chamonix en téléphérique.

Nuit en hôtel dans la vallée de Chamonix.

+/-300 à 600 m. 5 à 7 heures

Jour 4 : Saas Almagell - refuge Almagellerhütte 2894 m

Transfert en Suisse à Saas-Almagell. Si le télésiège est en service, il nous fera gagner environ 200 mètres de dénivellation. Longue montée par un joli chemin au refuge Almageller.

Nuit en dortoir au refuge Almageller, 2894 m.

+1100/1300 m. 4 heures de randonnée

Jour 5 : Traversée du Weissmies 4203 - Hohsaas Bergrestaurant 3140

L'arête sud du Weissmies (4203 m) n'est pas trop difficile mais variée : pentes de neige, arête rocheuse puis mixte. Descente glaciaire de la voie normale du Weissmies jusqu'aux remontées mécaniques de Hohsaas.

Nuit en dortoir au Bergrestaurant de Hohsaas, 3140 m.

+1100 m, -900 m. 6 à 8 heures d'alpinisme

Jour 6 : Lagginhorn 4010 m - Saas-Grund

Ascension de la voie normale du Lagginhorn (4010 m) après une courte descente depuis Hohsass. Cet itinéraire se déroule sur un terrain mixte, alternant des passages de rocher et des névés parfois raides. Descente par le même itinéraire, retour à Saas-Grund en télécabine. Séparation à Saas-Grund vers 16 heures.

+/-1000 m 8 à 9 heures d'alpinisme

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, ainsi que l'habitude d'un effort prolongé. L'habitude de faire des randonnées sur des chemins inaccessibles aux VTT sera un excellent atout.

HÉBERGEMENT En dortoir du refuge de montagne | www.alta-via.fr/refuges

En hôtel 3 étoiles dans la vallée de Chamonix

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

DATES : de mi juin à mi septembre

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

2 . 795 € par personne si vous êtes 2

4 . 840 € seul avec le guide



Les tarifs sont calculés à partir des informations en notre possession à la date d'édition, sur la base du cours du franc suisse.

Les tarifs sont révisables jusqu'à 30 jours du départ si le taux de change varie de plus de 4%, dans la limite de 10% du montant total.

INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0134 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 demi-pensions en refuge de haute-montagne, 1 demi-pension en hôtel 3* dans la vallée de Chamonix
- Frais de remontées mécaniques indiquées au programme
- Collations ou pique-niques de midi (sauf pour le premier jour)

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous et à Saas-Almagell (Chamonix, Saas-Almagell)
- Vivres de course
- Boissons
- Pique-nique du premier jour
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».



Frais à régler sur place par vous-même

- Vivres de course
- Boissons

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 / RÉSOLUTION 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 pour la durée du séjour.

[Informations officielles](#)

[Informations pour la Suisse](#)

Matériel utile et conseillé - Documents Escalade avec nuit en refuge et glacier

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



Pique-nique pour le premier jour	
Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Moyen de paiement (espèces car les refuges n'acceptent pas tous les cartes)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides ou rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Matériel de descente en rappel (autobloquant et descendeur)	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
* Piolet d'alpinisme (selon le programme et les conditions)	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Sac à dos environ 30-35 litres + éventuellement sac de 15 litres pour grimper	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres (selon programme et conditions)	
** Lampe frontale (légère)	
Chaussons d'escalade, confortables et adaptés aux grandes voies	
Lunettes de soleil (classe 3 ou 4 recommandée)	
Gants en fibre synthétique ou en cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalons de montagne ou escalade, stretch	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent, avec capuche enveloppante	
Veste doudoune fine et légère	
Tee-shirt / chemise technique et respirant	

Chaussettes de montagne techniques	
Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) Médicaments personnels	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou thermos ou poche à eau	
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)	