

ACCLIMATATION AU GRAND PARADIS ET ASCENSION DU MONT BLANC

Préparez-

vous à vivre un véritable **défi de haute montagne** au cœur des plus beaux massifs des Alpes. Ce stage d'alpinisme exigeant s'adr
Votre aventure se déroule en deux étapes complémentaires. La première partie vous mène en Italie dans le **massif du Grand Pa**
Après une nuit de récupération à Chamonix, place au grand objectif : l'**ascension du Mont-**
Blanc sur trois jours. En gravissant progressivement le Dôme du Goûter puis la spectaculaire Arête des Bosses, l'enchaînement

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Ascension du Mont Blanc
 Durée	6 jours
 Groupe	3 à 4 personnes
 Code	AGPMB
 Prix	A partir de 2 865 €
 Niveau	4/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil et départ vers le Valsavarenche, montée au refuge Victor Emmanuel II (2732 m)**



Rendez-vous à 9h à Chamonix et mise au point du matériel individuel (éventuellement location). Briefing avec votre guide. Départ grâce aux véhicules personnels vers le village de Pont dans le Valsavarenche. Nous traversons le tunnel du Mt Blanc et descendons dans le Val d'Aoste avant de remonter vers le parc national du Grand Paradis. Depuis le village de Pont (1960m), la montée au refuge Victor Emmanuel II est splendide et constitue une excellente mise en jambe sous le regard des bouquetins très nombreux dans le massif. Ce refuge est l'un des plus chaleureux des Alpes, nous y passerons deux nuits.

Distance : 5 km | Dénivelé+ : Environ 750 | Altitude Max : 2732m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II.

📍 Jour 2 **Ascension du Grand Paradis (4061m).**



Départ matinal pour l'ascension du Grand Paradis par sa voie normale, en aller-retour. C'est un des plus beaux belvédères des Alpes avec vues sur le Mont Viso, le Mont Rose, le massif du Mont Blanc, et tant d'autres sommets ! Pentures glaciaires variées, avec un final rocheux aérien pour atteindre la Vierge sommitale. La barre des 4000m est franchie ce qui constitue une excellente acclimatation pour le mont Blanc. Puis descente tranquille au refuge.

Distance : 10 km | Dénivelé+ : Environ 1250 | Dénivelé- : Environ 1300 | Altitude Max : 4061m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge Victor Emmanuel II

📍 Jour 3 **Journée technique**



Cette journée sera déterminée par le guide sur place en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne : école de glace, école de rocher, cramponnage au-dessus du refuge. Puis descente tranquille au refuge et jusqu'au village de Pont. Retour à Chamonix et repos ! De retour au gîte, le guide vous réunira pour vous informer de la suite du programme en fonction des prévisions météo et des conditions de la montagne. Il formera également les cordées pour l'ascension du mont Blanc.

Dénivelé+ : Environ 880 | Dénivelé- : Environ 880 | Altitude Max : 3609m | Hébergement : Dîner et nuit en gîte.

📍 Jour 4 **Tramway du Mont Blanc, Nid d'Aigle, refuge de Tête Rousse**



Première étape facile pour notre ascension du Mont Blanc : départ en fin de matinée pour aller jusqu'au village des Houches. Les guides renforts rejoignent le groupe et les cordées sont établies pour la montée. Nous rejoignons Bellevue en téléphérique puis le Nid d'Aigle par le tramway du Mont Blanc. Une première partie facile sous l'arête des Rognes et un passage rapide en face nord, puis nous débouchons sur un plateau neigeux au bout duquel se trouve le refuge de Tête Rousse. L'après-midi est consacré au repos et à l'acclimatation en profitant de la vue magnifique sur la face nord de Bionnassay. (Dans le cas où les conditions météorologiques et/ou de sécurité ne permettent pas la réalisation du programme initial,

une modification de ce dernier aura lieu et un programme de remplacement sera mis en place avec par exemple l'ascension du Mont Rose)

Distance : 2.9 km | Dénivelé+ : environ 850 | Altitude Max : 3 167m | Hébergement : Repas et nuit au refuge de Tête Rousse.

📍 Jour 5 **Ascension du mont Blanc (4810 m).**

Cette montée se fait par le versant rocheux de l'aiguille du Goûter. Un large couloir dans le bas du versant est exposé aux chutes de pierres, il est donc très important de bien suivre les consignes du guide. Le reste de la montée s'effectue par un éperon peu marqué avec des passages équipés de câbles ou de cordes : ils nécessitent l'usage des mains et s'apparente presque à de l'escalade par moment. Avec la nuit, la notion du temps disparaît et nous atteignons bientôt le Dôme du Goûter à 4304m. Nous sommes au refuge-bivouac Vallot qui n'est pas gardé et sert théoriquement d'abri aux alpinistes en difficulté. C'est souvent là que le soleil nous rejoint et avec lui une vigueur toute nouvelle. Le sommet se rapproche, l'arête des Bosses commence, et pendant quelques heures nous serons entre ciel et terre sur une arête magnifique et parfois aérienne. Le guide vous demandera alors de veiller à ce que la corde soit bien tendue. Enfin, après une ultime bosse, l'arête s'évase et le sommet apparaît, vaste et accueillant. Bienvenue à 4810m !

Distance : 17 km | Dénivelé+ : Environ 1600 | Dénivelé- : Environ 1000 | Altitude Max : 4810m | Nuit au Refuge du Goûter

📍 Jour 6 **Retour dans la vallée**

La descente s'effectue par le même itinéraire vers le Nid d'Aigle. Montée dans le Tramway du Mont Blanc. Retour aux Houches en téléphérique où nous retrouvons les véhicules. Déjeuner soit à Bellevue, soit à Chamonix.

Dénivelé- : Environ 1200 |

Important à savoir

Les statistiques de réussite sur le mont Blanc avec un guide sont d'environ 50%. La plupart des échecs sont dus à la météo. Il faut savoir qu'au-dessus de 4000 m il arrive souvent que le vent ou le mauvais temps rendent l'ascension impossible ou trop dangereuse.

Nous essayons d'anticiper au mieux ces paramètres et de prendre les meilleures décisions afin de vous aider à atteindre le sommet. Mais dans tous les cas notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne connaît parfaitement le mont Blanc et sera le mieux à même d'évaluer la faisabilité de l'ascension.

En dernier recours il prendra la décision de continuer ou non l'ascension. Pour ce stage nous confirmons la possibilité de tenter l'ascension trois jours avant le départ. Toutefois il est possible que la météo soit finalement différente de celle prévue (cas hélas fréquent à Chamonix).

Dans ce cas le guide peut encore prendre la décision de modifier le programme ou d'annuler la tentative le matin même du départ.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis.

En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

NB : Depuis la saison d'été 2021, toutes les réservations dans les refuges de la voie normale du mont Blanc (Refuge de Tête Rousse et Refuge du Goûter) sont obligatoires et nominatives pour effectuer l'ascension. L'ouverture des réservations a lieu en fin d'année pour l'été suivant.

Nous inscrivons donc les participants sous réserve de disponibilités dans les refuges de Tête Rousse et du refuge du Goûter lors de l'ouverture des réservations de ces derniers. Nous vous confirmerons votre séjour Mont Blanc dès que les réservations des refuges auront été validées.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
07/06/2027	12/06/2027	2 865 €	Non	
14/06/2027	19/06/2027	2 865 €	Non	
21/06/2027	26/06/2027	2 865 €	Non	
28/06/2027	03/07/2027	2 865 €	Non	
05/07/2027	10/07/2027	2 865 €	Non	
12/07/2027	17/07/2027	2 865 €	Non	
19/07/2027	24/07/2027	2 865 €	Non	
30/08/2027	04/09/2027	2 865 €	Non	
06/09/2027	11/09/2027	2 865 €	Non	
13/09/2027	18/09/2027	2 865 €	Non	

Code voyage: AGPMB

Le prix comprend

L'acompte de 35% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.

- L'organisation technique du stage
- L'encadrement par des guides de haute montagne : 1 guide pour 2 durant l'ascension
- L'hébergement en demi-pension (repas du soir, nuitée et petit-déjeuner) pendant toute la durée du séjour, du jour 1 à midi au jour 6 midi, en refuges et gîte.
- Les pique-niques du midi pendant les six jours du stage.
- Les remontées mécaniques nécessaires au déroulement normal du programme.

Le prix ne comprend pas

- Les déplacements assurés par les véhicules des participants (si aucun des participants n'a de véhicule pour transporter le groupe en covoiturage, un transfert privé vous sera proposé: 450€ aller/retour pour l'ensemble du groupe à payer sur place)
- Le matériel technique individuel.
- L'assurance : annulation, recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (en France, Italie et Suisse), hospitalisation et rapatriement
- Les vivres de course (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées et autres en-cas à votre convenance).
- Les boissons (eau, bière, coca, thé, café etc...) et dépenses personnelles

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique 'le prix comprend'.

Remarques

A payer sur place

- Les boissons (une bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ dans les refuges) et dépenses personnelles en refuge et dans la vallée
- Location éventuelle de matériel (baudrier, casque, crampons, piolet, bâtons télescopiques, sac à dos, vêtements...).

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Pour toute inscription effectuée à moins de 6 mois de la date de départ, votre inscription ne sera validée qu'après la confirmation de la disponibilité auprès des refuges.

Facturation

Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Montagne Expédition se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Vous recevrez votre facture le jour de votre départ.

Annulation

Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

Annulation de notre part:

Montagne Expédition peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Montagne Expédition proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Montagne Expédition imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Montagne Expédition remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit.

Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient (conditions météo ou autres éléments) et qui remettraient en cause la sécurité des participants, l'accessibilité des zones de pratique ou liés à une injonction d'une autorité administrative.

Lorsque Montagne Expédition modifie le programme (heure de rdv, durée, lieu, ascension...) du séjour pour les raisons citées ci dessus, les clients sont tenus d'accepter la modification de programme proposée. Montagne Expédition remboursera au client les éventuelles prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Dans le cas où le client refuserait les prestations de remplacement, le refus du client pourra être assimilé à une annulation à l'initiative du client.

Il est précisé qu'il ne sera pas toujours possible de proposer des prestations équivalentes au regard de la spécificité et du caractère unique de certains séjours.

Par exemple, sur un séjour intégrant une tentative d'ascension du Mont Blanc, en cas d'impossibilité de monter au Mont Blanc pour les raisons citées ci dessus, nous vous proposerons si possible une ascension alternative dans les massifs alentours (Mont Rose, Grand Paradis...) , que vous êtes tenu d'accepter.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage.

Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis pour garantir le départ, un supplément petit groupe peut être proposé pour garantir le départ. Vous pourrez refuser ce supplément petit groupe et annuler sans frais le cas échéant.

Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix.

Cession du contrat

Conformément à l'article R.211-7 du Code du Tourisme, vous avez la possibilité de céder votre contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que vous pour effectuer le voyage tant que ce contrat n'a produit aucun effet. Vous êtes tenu d'informer Montagne Expédition de votre décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception et au plus tard sept jours avant le début du voyage. En cas de cession de contrat, le cédant et/ou le cessionnaire sont préalablement tenus d'acquitter les frais induits par la cession qui vous seront communiqués par votre conseiller. Le cédant et le cessionnaire sont solidairement responsables du paiement du solde du prix ainsi que des frais, redevances ou autres coûts supplémentaires éventuellement occasionnés par cette cession.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://montagne-expedition.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

La société Altaï France (licence n°IM013110005) a souscrit sa RCP auprès de HISCOX sous le numéro de contrat numéro PROV857693, dont le siège social est Hiscox France 49, Avenue de l'Opéra - 75002 Paris.

Si Altaï France ou l'un de ses détaillants devient insolvable, les montants versés seront remboursés.

Si Altaï France ou l'un de ses détaillants devient insolvable après le début du forfait ou si le transport compris dans le forfait, le rapatriement des voyageurs est garanti.

Altaï France a souscrit une protection contre l'insolvabilité auprès de : GROUPAMA ASSURANCE

Encadrement

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne pour un groupe de 4 participants, il apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour. Le guide pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou de la condition physique des participants.

Alimentation

Repas

- Pique-niques des midis prévus par le guide (bien nous indiquer à l'inscription vos allergies ou régimes alimentaires spécifiques)
- Repas prévus dans les refuges le soir
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ (barres de céréales, fruits secs, barres chocolatées, etc...)

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges (5€ à 10€ la bouteille)
- Les boissons personnelles (café, bière, coca, ...) ne sont pas comprises dans le séjour

Hébergement

Les nuits en refuges se passent en dortoirs : les couvertures sont fournies, prévoir un drap type sac à viande. Le nécessaire de toilette sera réduit au strict minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge. Après les " jours en Italie, la nuit est prévue au gîte du Club Alpin du village du Tour : même principe qu'en refuge, avec chambres partagées et sanitaires communs à l'étage.

Nous tenons à vous préciser que depuis la saison d'été 2021, toutes les réservations dans les refuges de la voie normale du Mont Blanc (Refuge de Tête Rousse et Refuge du Goûter) sont obligatoires et nominatives pour effectuer l'ascension. L'ouverture des réservations a lieu au mois de janvier pour l'été suivant.

Nous inscrivons donc les participants sous réserve de disponibilités dans les refuges lors de l'ouverture des réservations de ces derniers. Nous vous confirmerons votre séjour Mont Blanc dès que les réservations des refuges auront été validées ! Attendez notre confirmation en début d'année avant de réserver vos nuits supplémentaires ou transports afin d'être certain des dates de votre séjour.

Déplacement et portage

Vous partez sur 2 fois 3 journées en montagne : prévoyez un sac à dos de 40 à 50L afin de pouvoir y mettre tout le matériel. Un sac avec les affaires de rechange restera au chalet du CAF du Tour du lundi matin au mercredi soir quand vous revenez y dormir. Le jeudi matin vous partez avec votre sac à dos prêt pour les 3 jours d'ascension, et le reste des affaires restera dans le coffre de la voiture, à moins que vous ne prévoyez de retourner au CAF du Tour à la suite de l'ascension.

Budget et change

La France est dans la Zone Euro, donc la monnaie est l'Euro (€).

Les cartes de crédit sont très utiles en voyage. Des distributeurs d'argent sont disponibles dans la plupart des villes que vous traverserez durant votre séjour, mais il n'y a aucune garantie que votre carte de crédit fonctionnera correctement en France.

Egalement, les refuges ont rarement des TPE (Terminal de Paiement Electronique) : nous vous conseillons d'apporter de l'argent en liquide. Soyez informés sur les frais bancaires habituellement appliqués lorsque vous achetez des produits ou services avec votre carte de crédit.

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes) est fourni
- Des chaussons (cros) et des couvertures/couettes sont à disposition dans les refuges

Equipement indispensable

Matériel technique

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides et cramponnables obligatoires : les chaussures de type trek ne sont pas suffisantes.
- Un sac à dos d'alpinisme confortable de 40/50 litres : il doit comporter les attaches pour crampons, piolet et casque.
- Une longe d'alpinisme
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis (attention les mousquetons ne se louent pas, il faudra en acheter si vous n'en n'avez pas), un casque.
- Un ou deux bâtons de ski télescopiques (en fonction de vos habitudes) : nous les recommandons fortement, notamment pour les descentes.
- Une gourde/thermos d'1.5 litre minimum.
- Une lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange.
- Un couteau de poche.
- Un protège sac en cas de pluie (non obligatoire).
- 1 pochette étanche avec votre argent, papiers d'identité (+ si possible groupe sanguin / porteur de lentilles, etc...), contrat d'assurance/assistance et les numéros de téléphone d'urgence.
- Une paire de guêtres (pas de location possible).
- Un drap type sac à viande (obligatoire, et il y a des couvertures en refuge) : SAC DE COUCHAGE INUTILE.
- Un sac Zyploc avec les médicaments et affaires de toilette (strict minimum : dentifrice + produit à lentilles + lotion hydroalcoolique pour nettoyer les mains): pas d'eau courante dans les refuges en général, prévoyez quelques lingettes sans alcool si vous le souhaitez (attention au poids).
- Un petit tube de crème solaire indice 50 (visage et lèvres) + après-solaire

Matériel

Matériel personnel

- Bonnet.
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard.
- Lunettes de glacier (indice de catégorie 4) + masque de ski.
- Un passe-montagne (type cagoule qui couvre toute la tête (très appréciable si grand froid)
- 1 paire de moufles très chauds.
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine.
- 1 paire de sous-gants.
- 2 ou 3 sous-vêtements techniques respirants à manches longues.
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire épaisse.
- Veste ou gilet en duvet (non obligatoire mais appréciable si grand froid le jour du sommet).
- 1 veste coupe-vent, imperméable et respirante type Goretex.
- 1 pantalon de montagne confortable pour les sentiers d'approche.
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex lorsque vous êtes sur glacier.
- 1 collant technique respirant.
- Chaussettes : 3 paires fines et 2 paires plus épaisses.
- 1 tenue de nuit pour le soir du J3 au chalet du Tour + affaires de toilette
- Quelques chaufferettes main et/ou pied peuvent s'avérer utiles pour les plus frileux le jour du sommet

Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour.

Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

Bagages

En montagne vous transporterez toutes vos affaires, les pique-niques et votre matériel dans un sac à dos d'alpinisme de 40/50 litres.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
 - Anti-douleur (paracétamol de préférence)
 - Double-peau
 - Elastoplast
 - Pansements
 - Désinfectant local
 - Anti-inflammatoire
 - Antispasmodique
 - Anti-diarrhéique
 - Anti-vomitif
 - Antiseptique intestinal
 - Collyre
 - Somnifère léger
 - Boules Quies
 - Antibiotique à spectre large
 - Vitamines C
- Liste non exhaustive.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Visa

Pas de visa obligatoire

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France, en Italie ou en Suisse.

Vaccins obligatoires

Pas de vaccins obligatoire

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio-vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veuillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500 m d'altitude avec des effets minimaux. Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "[Evaluez vos capacités](#)".

Climat

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme ou de sortie en ski au Mont Blanc. Sur ce massif, plus que sur tout autre des Alpes, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météo et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

Electricité

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous

recommandons d'amener une batterie externe. Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel.

- La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux.
- La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région.
- L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier !
- L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible.
- Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde.
- Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et éviter d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.