

DESTINATION MONT-BLANC

L'ascension du mont Blanc, qui n'en a pas rêvé un jour?

Nous avons conçu ce séjour pour rendre ce rêve accessible. En six jours, nous mettons toutes les chances de notre côté, pour atteindre le sommet !

Trois jours sont consacrés à l'acclimatation à l'altitude et à l'acquisition des techniques de randonnée glaciaire (marche avec crampons, utilisation du piolet, encordement...).

Nous partons en direction des glaciers du Tour et du Trient. Nous gravissons la Tête Blanche (3429 m), un sommet facile qui permet de bien assimiler les techniques de cramponnage. Vous aurez ainsi une préparation optimale et une bonne acclimatation.

Retour dans la vallée, pour une nuit de repos avant le grand départ...

L'ascension du Mont Blanc se fera les trois jours suivants, permettant une montée progressive : dôme du Goûter, arête des Bosses, et nos efforts seront récompensés par un sommet magique et une belle aventure partagée avec votre guide.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Alpinisme pour initiés ou confirmés Ascension du Mont Blanc
 Durée	6 jours
 Groupe	4 à 6 personnes
 Code	ADMB
 Prix	A partir de 2 525 €
 Niveau	4/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français / anglais

PROGRAMME

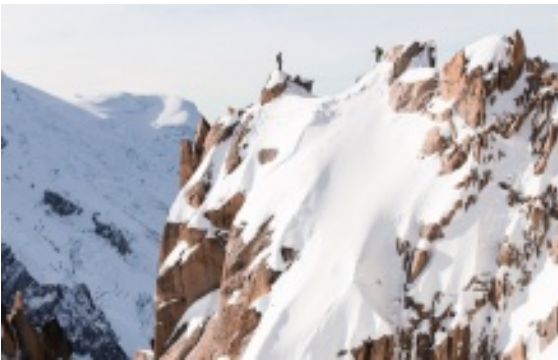
📍 Jour 1 **Accueil et départ pour une première journée d'école de glace et de neige en rive droite du glacier du Tour**



Ce matin, vous retrouvez votre guide au magasin de location de matériel : mise au point du matériel individuel (récupération pour ceux qui en ont demandé dans leur dossier), briefing. Départ vers le village du Tour à 20km en minibus. Puis, vous prenez les remontées mécaniques du col de Balme, avant de rejoindre le refuge Albert 1er, situé à 2702 mètres d'altitude en rive droite du glacier du Tour. École de neige et de glace l'après-midi à proximité du refuge.

Dénivelé+ : Environ 500m | Altitude Max : 2702m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge Albert 1er

📍 Jour 2 **L'ascension de Tête Blanche à 3429 mètres d'altitude**



Au départ du refuge Albert 1er, nous chaussons les crampons pour l'ascension de Tête Blanche, sommet culminant à 3429 mètres d'altitude, puis nous traversons le col Supérieur du Tour pour rejoindre la cabane de Trient (3170m).

Dénivelé+ : Environ 850m | Dénivelé- : environ 850m | Altitude Max : 3429m | Hébergement : Dîner et nuit à la cabane de Trient

📍 Jour 3 **L'ascension du col Supérieur du Tour, descente au Tour**



Au départ de la cabane de Trient, ascension du col Supérieur du Tour. Puis, retour au refuge Albert 1er pour une petite pause. Ensuite, descente sur le village du Tour. Puis descente tranquille au refuge et jusqu'au village du Tour. 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 400m | Dénivelé- : Environ 1000m | Altitude Max : 3235m | Hébergement : Nuit en gîte au Tour.

📍 Jour 4 **Du tramway du Mont Blanc jusqu'au Nid d'Aigle, montée au refuge de Tête Rousse (3167m)**



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.

Dénivelé+ : Environ 1300m | Altitude Max : 3167m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge de Tête Rousse

📍 Jour 5 **Ascension du Mont Blanc et nuit au Goûter**



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 neuve. 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 !

Dénivelé+ : Environ 1700m | Dénivelé- : environ 1000m | Altitude Max : 4810m | Hébergement : Dîner et nuit au refuge du Goûter

📍 Jour 6 **Retour sur Chamonix**



La descente s'effectue par le même itinéraire vers le Nid d'Aigle où nous montons dans le Tramway du mont Blanc. Retour aux Houches en téléphérique où nous retrouvons les véhicules. Vous mangerez soit à l'arrivée du téléphérique à Bellevue, soit sur Chamonix après avoir rendu votre matériel.

Dénivelé- : environ 1300m | Altitude Max : 3167m

Important à savoir

Attention ! 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.

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 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
01/06/2024	06/06/2024	2 525 €	Oui	
02/06/2024	07/06/2024	2 525 €	Oui	
03/06/2024	08/06/2024	2 525 €	Oui	
05/06/2024	10/06/2024	2 525 €	Oui	
09/06/2024	14/06/2024	2 525 €	Oui	
10/06/2024	15/06/2024	2 650 €	Oui	
12/06/2024	17/06/2024	2 650 €	Oui	
16/06/2024	21/06/2024	2 650 €	Oui	
17/06/2024	22/06/2024	2 650 €	Oui	
18/06/2024	23/06/2024	2 650 €	Oui	
19/06/2024	24/06/2024	2 650 €	Oui	
20/06/2024	25/06/2024	2 650 €	Oui	
23/06/2024	28/06/2024	2 650 €	Oui	
24/06/2024	29/06/2024	2 650 €	Oui	
25/06/2024	30/06/2024	2 650 €	Oui	
30/06/2024	05/07/2024	2 650 €	Oui	
03/07/2024	08/07/2024	2 650 €	Oui	
05/07/2024	10/07/2024	2 650 €	Oui	
07/07/2024	12/07/2024	2 650 €	Oui	
08/07/2024	13/07/2024	2 650 €	Oui	
10/07/2024	15/07/2024	2 650 €	Oui	
12/07/2024	17/07/2024	2 650 €	Oui	
13/07/2024	18/07/2024	2 650 €	Oui	
19/07/2024	24/07/2024	2 690 €	Oui	
21/07/2024	26/07/2024	2 650 €	Oui	
28/07/2024	02/08/2024	2 650 €	Oui	
25/08/2024	30/08/2024	2 650 €	Oui	

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
26/08/2024	31/08/2024	2 550 €	Oui	
31/08/2024	05/09/2024	2 650 €	Oui	
02/09/2024	07/09/2024	2 650 €	Oui	
05/09/2024	10/09/2024	2 650 €	Oui	
08/09/2024	13/09/2024	2 550 €	Oui	
10/09/2024	15/09/2024	2 650 €	Oui	
10/06/2025	15/06/2025	2 650 €	Non	
12/06/2025	17/06/2025	2 650 €	Non	
17/06/2025	22/06/2025	2 650 €	Non	
24/06/2025	29/06/2025	2 650 €	Non	
01/07/2025	06/07/2025	2 650 €	Non	
08/07/2025	13/07/2025	2 650 €	Non	
15/07/2025	20/07/2025	2 650 €	Non	
02/09/2025	07/09/2025	2 650 €	Non	
09/09/2025	14/09/2025	2 650 €	Non	
16/09/2025	21/09/2025	2 650 €	Non	

Départs internationaux :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
11/06/2025	16/06/2025	2 700 €	Non	
18/06/2025	23/06/2025	2 700 €	Non	
25/06/2025	30/06/2025	2 700 €	Non	
02/07/2025	07/07/2025	2 700 €	Non	
09/07/2025	14/07/2025	2 700 €	Non	
03/09/2025	08/09/2025	2 700 €	Non	
10/09/2025	15/09/2025	2 700 €	Non	

Code voyage: **ADMB**

Le prix comprend

- L'acompte de 30% est à verser au moment de l'inscription, le solde du séjour devra être réglé à 30 jours du départ.
- L'organisation technique du circuit.
- L'encadrement par des guides de haute montagne.
- L'hébergement en 1/2 pension en gîte en dortoir au Tour le jour 3

- L'hébergement en 1/2 pension en refuges en dortoirs.
- Les pique-niques pendant les six jours du stage.
- Les remontées mécaniques (téléphérique les Houches-Bellevue, télécabine & télésiège le Tour-Balme, le tramway du Mont Blanc) nécessaires au déroulement normal du programme sauf les 2 premiers départs de juin où les remontées mécaniques ne sont pas encore ouvertes.
- Le matériel collectif de sécurité (cordes,...)

Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel : crampons, piolet, baudrier, casque, chaussures d'alpinisme, sac à dos, bâtons, etc... (possibilité de location).
- L'assurance et l'assistance : frais de recherche et secours par hélicoptère en haute montagne (France, Suisse et Italie), hospitalisation et rapatriement.
- Les boissons (la bouteille d'eau coûte entre 5€ et 10€ en refuge) et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription
- Les vivres de course
- Les déplacements dans la vallée (covoiturage mis en place pour les personnes ne disposant pas de leurs voitures)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique "le prix comprend".

Remarques

En option :

- Location du matériel dans notre magasin partenaire : Concept Pro Shop. Vous bénéficiez de 10% de réduction en venant de notre part.
- Supplément chambre individuelle : 290 €
- Les boissons et dépenses personnelles en refuges et à Chamonix.

Vols internationaux

Nous pouvons vous réserver un vol si vous venez de loin.

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 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 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 (à paraître prochainement). 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

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 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.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

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 :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 60 jours avant le départ, 50% de l'acompte est retenu (soit 15% du montant total du dossier)
- De 60 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte est retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Montagne Expédition et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Montagne Expédition se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ pour les séjours de 6 jours et plus (7 jours pour les séjours de moins de 6 jours). Montagne Expédition peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants.

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, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

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. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. 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. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

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>

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.

Encadrement

Le séjour est encadré par un guide de haute montagne pour un groupe de 4 à 6 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. Pour l'ascension du Mont Blanc les jours 4 à 6, un guide pour 2 participants est prévu.

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) : pensez à prévoir de la monnaie (francs suisses si possible pour la cabane de Trient le jour 2, la monnaie sera de toute façon rendue en francs suisses)
- 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.

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.

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 (à condition de ne pas oublier son code PIN !). 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.
- Un piolet, des crampons, un baudrier équipé d'un mousqueton à vis unidirectionnel (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 épaisse.
- 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.

Equipement utile

Tarifs de location magasin Concept Pro Shop Chamonix

Option location matériel pour 6 jours tarif 2023/24 :

Chaussures : 69 euros

Crampons : 55 euros

Piolet : 40 euros

Baudrier : 40 euros

Casque : 40 euros

Bâtons télescopiques : 50 euros

Pack basique (chaussures/crampons/piolet) : 160 euros

Pack Mont Blanc complet (chaussures/crampons/piolet/casque/baudrier) : 180 euros

Pantalon Gore-Tex : 75 euros

Veste Gore-Tex : 90 euros

Doudoune : 60 euros

Sac à dos : 50 euros
Lampe Frontale : 30 euros
Moufles : 50 euros

Vous bénéficiez de 10% de réduction en indiquant que vous venez de la part de Montagne Expédition. Nous vous laissons contacter notre magasin partenaire pour les réservations : 04 50 54 21 43

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 nécessaire

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 "Évaluez 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 évitez d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.