

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire



À partir de
1 650€
/pers.*

* Tarif valable pour 2 personnes (avec 1 guide) ou 4 personnes (avec 2 guides).
2700€/pers = tarif valable pour 1 personne (avec 1 guide).
1950€/pers = tarif valable pour 3 personnes (avec 2 guides).



Ascension du Mont-Blanc

(en 5 jours)

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

Qui n'a jamais rêvé de gravir le Mont-Blanc ? Avec A Caen La Forme et le guide de haute-montagne Baptiste LOCATELLI, votre rêve devient réalité. Cette formule de 5 jours vous permettra d'appréhender les techniques d'alpinisme et de marche glaciaire avant de se lancer dans l'ascension du plus haut sommet d'Europe occidentale.

En effet, les deux premières journées du séjour seront consacrées à des initiations et/ou des perfectionnements dans la vallée de Chamonix (Mer de Glace, Grands Montets, Glacier d'Argentière etc...). Après cette « mise à niveau », place aux choses sérieuses et à l'ascension du Mont-Blanc. Toute l'équipe d'A Caen La Forme mettra tout en œuvre pour que cette ascension soit une réussite, toujours dans la bonne humeur et la convivialité, notre marque de fabrique. Venez vivre une aventure incroyable sur le « toit de l'Europe », en immersion dans l'univers envoûtant de la haute montagne et aux confins de ce que les Alpes nous offrent de plus majestueux.

Le  **A Caen
La Forme!**

- Notre encadrement : 1 guide pour 2 personnes afin de proposer un encadrement de qualité, personnalisé, et d'assurer un maximum de sécurité. Permet également d'apporter plus de convivialité et de proximité, notre marque de fabrique !
- Notre volonté : vous faire découvrir l'univers de la haute montagne en toute sécurité, pour laisser place à l'émerveillement.
- Notre spécialité : nous sommes une petite agence de trekking et de voyage familiale, spécialisée dans l'accompagnement personnalisé, à l'instar de ce qui se fait dans nos salles de coaching sportif.
- Notre devise : moins de quantité pour plus de qualité !

En résumé...

Période de réalisation :

Du 1^{er} juillet au 30 septembre

Hébergements : les 3 premières nuits dans la vallée de Chamonix (non comprises, en option).

Les 2 dernières nuits : refuge de Tête Rousse et refuge du Goûter (comprises).

Durée du séjour : 5 jours

Accessibilité : Niveau 3*

* Niveau 3 : séjour intense physiquement. Entre 6 et 8h de marche et/ou d'alpinisme par jour. Etre capable de gravir au moins 1400m de dénivelé positif par jour. Avoir déjà une petite expérience en haute montagne ou une bonne expérience en montagne. Etre à l'aise dans des parties techniques, caillouteuses, et ne pas avoir le vertige ou l'appréhension du vide.



Le PROGRAMME

JOUR 0 :

Arrivée conseillée la veille du début du séjour, à Chamonix. Nuitée sur place (non comprise, en option)

JOUR 1 :

Première prise de contact avec votre guide Baptiste LOCATELLI, puis direction le Montenvers avec le mythique train à crémaillère pour une initiation « glace » sur la Mer de Glace. Retour à Chamonix dans l'après-midi.

JOUR 2 :

Direction les sommets pour une seconde journée d'initiation alpinisme sur une course d'alpinisme facile à la journée. Retour à Chamonix dans l'après-midi.



JOUR 3 :

Direction Les Houches pour monter en télécabine à Bellevue, puis direction le Nid d'Aigle avec le fameux train à crémaillère. Du Nid d'Aigle (2412m), début de l'ascension vers le Mont-Blanc. Nuit au refuge de Tête Rousse (3167m) ou au refuge du Goûter (3815m).

JOUR 4 :

Ascension du Mont-Blanc. Départ de nuit pour atteindre le sommet dans la matinée. Descente à la mi-journée vers le refuge du Goûter (3815m), repos l'après-midi et nuit au refuge.

JOUR 5 :

Après une bonne nuit de sommeil, redescende vers le Nid d'Aigle dans la matinée, et retour aux Houches via le train et la télécabine. Pot de fin de séjour aux Houches.

REMARQUE : le programme ci-dessus est donné à titre indicatif. En effet, il peut être modifié selon l'appréciation du guide si toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies (conditions météo, conditions de terrain, état physique des participants etc...). Des solutions alternatives vous seront alors proposées.

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel vous devez partir sur ce trekking :

- ✓ 1 Paire de chaussures d'alpinisme cramponnable
- ✓ 1 Paire de guêtres
- ✓ 1 Veste Gore-Tex Pro 3 couches ou équivalent
- ✓ 1 Veste chaude type Primaloft ou doudoune légère
- ✓ 1 Pantalon de montagne adapté à la pratique de l'alpinisme, déperlant et doublé
- ✓ 1 Doudoune compressible pour la Haute-Montagne (facultatif)
- ✓ 1 Veste polaire
- ✓ Vêtements de trekking (t-shirt, pantalon, short, chaussettes de randonnée etc...)
- ✓ Vêtements plus légers pour les nuitées en refuge et à Chamonix
- ✓ 1 paire de gants/moufles d'hiver, idéalement imperméable type Gore-Tex

- ✓ 1 paire de gants plus légers
- ✓ Bonnet/Tour de cou/Casquette/lunette de soleil (catégorie 4)/masque de ski
- ✓ Sac d'alpinisme avec attache piolet (30L minimum)
- ✓ 1 lampe frontale (et de quoi la recharger)
- ✓ 1 paire de crampons en acier pour la marche glaciaire
- ✓ 1 baudrier
- ✓ 1 paire de bâtons
- ✓ 1 piolet droit
- ✓ 1 casque d'alpinisme

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait alpiniste, contactez-nous, nous pouvons vous rediriger vers des loueurs de matériel.

> L'ENCADREMENT

Baptiste LOCATELLI est aspirant guide de haute-montagne. Il encadre l'escalade en club et exerce également le métier d'accompagnateur en montagne depuis des années en randonnée, trekking et trail. Vous pourrez compter sur son expérience en tant que pédagogue. Redoutable montagnard et compétiteur de trail et ski-alpinisme, Baptiste mettra toutes ses compétences au service de votre réussite.

baptiste@bodhgaya-montagne.com - 06 95 87 87 57

> LE RÉFÉRANT

Petite agence de trekking et de voyage familiale, A Caen La Forme est l'organisateur de ce séjour. Etienne LOISEL, responsable du pôle Activités de Pleine Nature, est votre interlocuteur privilégié. N'hésitez pas à le contacter pour la moindre question.

etienne@acaenlaforme.fr - 06 85 85 12 44

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr