

CIRCUIT ACCOMPAGNÉ



FRANCE

Week-end de préparation aux expés (printemps/été/automne)

Activités : Alpinisme.
Environnements : Haute Montagne.
2 jours, 2 jours d'activités
Groupe : de 4 à 15 participants.

• Vous apprécierez

Présentation de diverses possibilités de progression et d'encordement sur glacier crevassé, en pente raide...
Utilisation du matériel technique dans ces divers cas. Exemple : utilisation des poignées autobloquantes en progression sur cordes fixes
Techniques d'assurage, d'ancrage, de relais sur glaciers crevassés
Techniques de franchissement de crevasses et de rimayes

• Le voyage en résumé

Sans être une condition obligatoire à la participation à l'une de nos expéditions et/ou ascensions, ce week-end est déjà un élément de réussite incontournable et participe à la préparation normale d'une ascension lointaine.
Son but est de juger l'homogénéité des groupes, assurer une révision des conditions individuelles, ainsi que faire connaissance avec vos compagnons de voyages et les guides de Terres d'Aventure.
Votre participation est vivement recommandée. Nous avons en effet pu constater au fil des années, que les groupes soudés et bien préparés moralement avaient plus de chance de succès pour des ascensions qui sont à prendre très au sérieux, même si elles ne présentent pas de difficultés techniques élevées.

ITINERAIRE

• J1

Rendez-vous au gîte à partir de 9h.
Explications sur le déroulement des voyages (organisation, météo, alimentation, matériel collectif, rôle du guide...), questions techniques sur le choix du matériel (chaussures, sac de couchage, sac à dos, piolet, crampons...)
Problèmes liés à l'altitude abordés avec, si possible, démonstration de caisson hyperbare.
Après le déjeuner (pris au gîte), déplacement sur le site d'escalade des Gaillands afin de pratiquer les techniques de corde employées en expéditions : progression sur cordes fixes, encordement...
En soirée, diaporamas sur les principaux voyages abordés lors du week-end.

• J2

Course d'application en neige et/ou glace qui sera déterminée par le(s) guides(s) selon les conditions de météo du moment, les remontées mécaniques ouvertes ce jour là et le niveau des participants.
3 possibilités :
- Bonnes conditions météo : départ via le téléphérique de l'Aiguille du Midi (3777 m) ou de la Pointe Helbronner (3466 m) pour le Mont Blanc du Tacul, la Tour Ronde, la traversée de la Vallée Blanche...
- Conditions météo incertaines : départ via le téléphérique des Grands Montets pour la Petite Verte, descente sur le glacier d'Argentière...
- Mauvaises conditions météo : départ via le train du Montanvers ou le téléphérique de la Flégère (Index) pour la Mer de glace ou une course dans les Aiguilles Rouges
Fin des activités vers 18h

Les exemples ci-dessus ne sont donnés qu'à titre indicatif mais quelques soient les conditions météo, une activité sera organisée

• Important itinéraire

Ce week-end de prépa aux expés s'adressent aux participants inscrits sur :

Cho Oyu, Manaslu, Island Peak, Mera Peak, Chulu Far East/Pisang Peak, Saribung Peak, 3 Col, Baruntse, Himlung Himal, Pachermo, Alpamayo/Chopicalqui, Huascaran, Sajama, Pic Lénine, Mustaghata, Kun...

Pour ceux qui sont inscrits sur San Lorenzo, Aconcagua et Ojos Del Salado veuillez consulter la fiche technique ASCW02

◉ FORMALITE ET SANTE

• Passeport

Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante. Concernant les pays hors Union Européenne, le passeport est obligatoire.

• Visa

Selon votre nationalité, la durée et le motif du séjour que vous projetez d'effectuer en France, il est indiqué de se munir d'un visa.

Pour cela, adressez-vous au consulat français ou à l'ambassade de France de votre pays de résidence.

• Vaccins obligatoires

Il n'y a pas de vaccination obligatoire.

• Vaccins conseillés

Comme toujours et partout il est important d'être protégé contre:

- diphtérie, tétanos, poliomyélite, mais aussi rougeole et coqueluche
- hépatites A et B

• Prévention Paludisme

Il est totalement absent.

• Autres risques

Si, comme dans tous les pays d'Europe, le voyageur n'est pas exposé aux risques sanitaires "exotiques", les risques comportementaux ou environnementaux peuvent être les mêmes qu'ailleurs.

• Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures privées nécessite de vérifier toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

◉ PAYS ET CLIMAT

• Climat

On le définit généralement de climat tempéré, variable mais agréable dans l'ensemble. On trouve quatre types de climats : le climat océanique qui agit dans l'Ouest du pays par des précipitations régulières et des températures moyennes ; le climat continental où les hivers sont plutôt rudes et les étés chauds particulièrement dans le Centre et l'Est ; le climat méditerranéen est connu pour sa chaleur et la sécheresse estivale fréquente qui atteint les régions du Sud Est, l'essentiel des précipitations se répartissent d'octobre à avril avec un climat humide et doux à la fois.

Enfin, le climat montagnard (au-dessus de 600-800 m d'altitude) se traduit par des précipitations élevées avec une période d'enneigement de trois à six mois par an.

◉ VOTRE VOYAGE

• Caractéristiques du circuit

Objectifs du week-end :

- Vérification du matériel technique individuel
- Présentation de diverses possibilités de progression et d'encordement sur glacier crevassé, en pente raide...
- Utilisation du matériel technique dans ces divers cas. Exemple : utilisation des poignées autobloquantes en progression sur cordes fixes

- Techniques d'assurage, d'ancrage, de relais sur glaciers crevassés
- Techniques de franchissement de crevasses et de rimayes

• Hébergement

Gîte "LA CREMERIE DU GLACIER"

Route des Rives - les Bossons - 74400 Chamonix - 04 50 55 90 10 www.lacremerieduglacier.com

Tarif du gîte-auberge valable pour la nuit du samedi soir uniquement : Ce tarif est à un coût préférentiel pour les participants au week-end de préparation Terdav.

½ pension : 54 € / personne.

Repas de midi : 15 € / personne.

Pique-nique possible pour la course du dimanche : 7 €

Pour les réservations hors le samedi soir, le tarif préférentiel Terdav sera de 60€ la demi-pension.

A régler sur place directement au gîte.

Nota : vous pouvez être hébergé si vous le souhaitez le vendredi soir et/ou le dimanche soir. Dans ce cas, merci de réserver directement auprès du gîte.

• Nourriture

Pique-nique possible pour la course du dimanche : 7 €

A régler sur place directement au gîte.

• Encadrement

ENCADREMENT : pris en charge financièrement par TERRES D'AVENTURE

Entre 1 et 3 guides de haute montagne UIAGM (Union Internationale des Associations de Guides de Montagne) de l'équipe Terres d'Aventure en fonction du nombre de participants.

Encadrement pour deux jours

4 et 5 participants : 1 guide le samedi et le dimanche.

6 à 9 participants : 1 guide le samedi, 2 guides le dimanche.

10 et 11 participants : 2 guides le samedi et le dimanche.

12 à 15 participants : 2 guides le samedi et 3 guides le dimanche.

Nota : Le WE de préparation ne pourra se dérouler qu'avec 4 participants au minimum.

UIAGM

Des représentants des guides de l'Italie, de la France, de l'Autriche et de la Suisse se sont rencontrés en 1965 à Zermatt pour créer une Union Internationale des Associations de Guides de Montagne.

Les premiers statuts ont été rédigés en 1966.

Les buts de l'UIAGM :

- Harmonisation des lois et textes qui réglementent la profession et la formation des guides, création d'une carte d'identité internationale pour faciliter la libre circulation des guides à l'étranger
- Possibilité d'une "instance de conseil et conciliation" qui intervient en cas de différent entre membres ou tierce personnes
- Etudier les problèmes généraux et économiques de la profession
- Créer des liens d'amitiés et encourager un échange d'idées entre les guides

Les pays membres de l'UIAGM : Allemagne, Argentine, Autriche, Bolivie, Canada, Espagne, France, Grande-Bretagne, Grèce, Italie, Japon, Norvège, Nouvelle-Zélande, Pérou, Pologne, République Tchèque, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse et USA.

Les pays candidats à l'entrée à l'UIAGM : Chili, Equateur et Népal.

• Rendez-vous

Le samedi matin à 9h

Gîte-auberge "LA CREMERIE DU GLACIER"

Route des Rives - les Bossons - 74400 Chamonix (04 50 55 90 10) www.lacremerieduglacier.com

• Fin du séjour

Le dimanche vers 18h.

• Moyens d'accès

Le gîte est situé au coeur de la vallée de Chamonix sous le glacier des Bossons, accessible directement par l'autoroute Blanche depuis Paris, Lyon, Genève.

La gare SNCF est à 300 m. Les navettes gratuites de Chamonix Bus desservent toute la vallée

• Extension

Nota : vous pouvez être hébergé si vous le souhaitez le vendredi soir et/ou le dimanche soir. Dans ce cas, merci de réserver directement auprès du gîte (04 50 55 90 10)

► VOTRE BUDGET

• Le prix comprend

L'encadrement par guide(s) de haute montagne UIAGM (sauf pour les personnes non inscrites sur l'un de nos voyages).

• Le prix ne comprend pas

- Le transport A/R au lieu de RDV
- Les remontées mécaniques
- L'hébergement et la nourriture
- La location éventuelle du matériel

• Complément d'information tarifaire

Prix indicatifs des remontées mécaniques

A/R Aiguille du Midi : 40 € / personne

A/R Pointe Helbronner : 60 € / personne

A/R Grands Montets : 25 € / personne

A/R Montanvers : 23 € / personne

A/R Index : 20 € / personne

A régler sur place directement aux téléphériques

• Vos dépenses

Si vous n'êtes pas inscrit à l'un de nos voyages vous devrez payer l'encadrement : 150 € par personne pour les deux jours.

A régler sur place directement auprès du/des guides

► VOTRE EQUIPEMENT

• Vêtements

Vous devez venir avec votre équipement personnel pour la haute montagne que vous allez utiliser lors de l'expédition/ascension :

- o Vêtements chauds et imperméables pour la sortie du dimanche.
- o Bonnet + gants de montagne
- o Chaussures chaudes et imperméables + guêtres
- o Lunettes de glacier avec coques latérales

• Equipement

Vous devez venir avec votre équipement personnel pour la haute montagne que vous allez utiliser lors de l'expédition/ascension :

- o Sac à dos
- o Piolet et crampons avec "antisnow" (obligatoire) et pré-réglés
- o Baudrier qui se mette de préférence sans avoir à l'enfiler avec 2 mousquetons à vis large ouverture.
- o Poignée d'ascension type Petzl
- o 2 mètres de cordelette (Ø 7 ou 8 mm)
- o Descendeur
- o Casque

• Couchage

Sac de couchage (facultatif) : plus pour le faire "vérifier" par le guide que pour l'utiliser...

• Pharmacie personnelle

Vos médicaments habituels

- o Vitamine C
- o Anti-diarrhéique (type Lopéramide ou Tiorfan)
- o Pansement intestinal (type Smecta)
- o Pommade anti-inflammatoire
- o Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- o Collyre (poussière, ophtalmie)
- o Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules...

- o Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- o Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (disponible en magasins de sport, pharmacie, grandes surfaces...)
- o Traitement pour rhume et maux de gorge
- o Protection solaire (peau + lèvres)
- o Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures

TOURISME RESPONSABLE

• Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT SUR NOTRE SITE



Pour chaque personne inscrite sur ce voyage, Insolites Bâtisseurs, la fondation de Terres d'Aventure, plante 10 arbres.