

Erouzins Montagne

**Projet d'ascension du
Mont Blanc (4807 m)**



Juin/Juillet 2007

Randonner sur glacier, passer col et crêtes et faire au passage l'ascension d'un beau sommet, c'est une belle manière d'aborder l'alpinisme.

Sur des itinéraires techniquement Faciles ou Peu Difficiles on commencera à « apprivoiser » la haute montagne pour atteindre avec succès son Premier 4000 m et pour les plus ambitieux le sommet du toit de l'Europe Occidentale.

Objectifs :

L'objectif principal de ce projet est de gravir le Mont Blanc après quelques jours d'acclimatation. Mais il est également possible d'envisager d'autres objectifs pour permettre à un plus grand nombre d'adhérent de participer. On peut par exemple imaginer l'objectif d'atteindre son premier 4 000m ou bien de s'initier à la randonnée glaciaire sans toutefois tenter l'ascension du Mont Blanc.

L'ascension du Mont Blanc n'est pas une course techniquement difficile, elle est cotée PD (Peu Difficile)¹ et représente 1 000 à 1 500 m de dénivelé positif en fonction de l'itinéraire.

Par contre la progression pendant une journée à plus de 4000m d'altitude et les conditions météorologiques de haute montagne (il peut faire jusqu'à -30°C en été au sommet) rendent sa réussite aléatoire et nécessite une préparation adaptée.

Entraînement :

Une bonne condition physique est indispensable, elle permettra de pallier, dans une certaine mesure, au manque d'acclimatation et de mieux apprécier l'ascension. Afin de se donner le maximum de chance de réussite, mais également pour garantir un niveau de sécurité au sein de l'équipe, un programme d'entraînement peut être mis au point pendant l'hiver.

Ce programme d'entraînement peut comprendre en fonction des participants :

Préparation technique :

- un apprentissage aux techniques de progression sur neige et glace (crampons, piolet, encordement...) avec une mise en pratique (ascension du Vignemale, de l'Anéto...);
- formation « sécurité glacier »

Préparation physique :

- un programme d'entraînement pourra être identifié,
- des sorties en montagne spécifiques seront programmées,
- des séances de footing, sortie VTT, etc ...pour affiner son endurance.

¹ L'échelle de difficulté des courses d'alpinisme comprend 7 niveaux : Facile, Peu Difficile, Assez Difficile, Difficile, Très Difficile, Exceptionnellement Difficile, ABOMinalement Difficile

Exemple de parcours d'acclimatation :

Une bonne acclimatation est source de réussite pour l'ascension du Mont Blanc. Nous disposerons de 4 à 5 jours pour réaliser des randonnées et des courses dans le Massif du Mont Blanc

En fonction du niveau technique, de la condition physique et des souhaits de chaque participant, une multitude de course d'acclimatation dans le Massif du Mont Blanc sont possible. A titre d'exemple, quelques idées ...

Jour 1 : Montée au **refuge des Conscrits (2 602 m)**

Jour 2 : **Ascension Dômes de Miage (3 673 m)** puis retour au refuge des Conscrits
Course cotée PD

« Une des plus belles courses des Alpes, la grande classique des alpinistes débutants » (G. Rebuffat)



La mythique arête du Dôme de Miage

Jour 3 : **Ascension du Dôme des Glaciers (3 592 m)** puis refuge Robert Blanc
Course cotée F / PD-

Jour 4 : **Le mont Tondu (3100 m)** et descente dans la vallée

Quand, Qui, Comment ? :

A ce jour, ce projet en est au stade d'idée. L'ensemble des paramètres de ce projet peuvent être adaptés en fonction des souhaits des participants.

Quand ? : Pour avoir de bonnes conditions (météo, enneigement) la période de fin juin, début juillet est préférable. Une durée d'une semaine est nécessaire pour bien s'acclimater et profiter du voyage dans la vallée de Chamonix.

Qui ? : toutes personnes adhérentes à l'association peut participer à cette aventure. Cette aventure sera encadrée par un/des initiateurs Alpinisme diplômé fédéral FFME.

Comment ? :

On peut imaginer le déroulement suivant :

Samedi : Départ de Frouzins en direction de Chamonix en co-voiturage. Hébergement en ½ pension dans un gîte ou centre CAF du Tours ou sous la tente.

Dimanche à Mercredi : 4 jours de randonnées et de courses en altitude dans le Massif du Mont Blanc afin de s'acclimater. Hébergement en ½ pension en refuge, en gîte ou sous la tente en vallée.

Jeudi et Vendredi : Ascension du Mont Blanc (ou premier 4000m, ou autres randonnées). Hébergement en ½ pension en refuge

Samedi : journée libre pour adapter le programme en cas de mauvais temps, faire une randonnée supplémentaire, refaire une tentative d'ascension, visiter Chamonix...

Dimanche : Retour à Frouzins

Combien ?:

Le nombre de personne pouvant tenter l'ascension du Mont Blanc est à déterminer. Pour les randonnées et courses d'acclimatation, un nombre plus important de participant peut être envisagé.

Coût de l'aventure :

Différentes options notamment au niveau de l'hébergement peuvent influencer fortement le coût de cette semaine. Toutefois on peut imaginer un budget entre 400 et 500€ par personne :

Voyage : 70 à 100 € en fonction du nombre de personne par voiture

Gîte + ½ pension en vallée : 120 à 150 €

Refuge + ½ pension : 150 à 200 €

Vivre de course + boisson + divers : 100 €

Progression en Haute Montagne :

Même si les courses d'acclimatation et l'ascension du Mont Blanc sont cotées F ou PD, il ne faut pas oublié que la progression en haute montagne n'est pas sans risque : risque de chute de pierres, risque lié au MAM (Mal Aigu des Montagne), risque de chute, mauvais temps, froid...

Si vous souhaitez participer à cette aventure merci de nous en informer le plus rapidement possible (avant fin novembre) ou si vous souhaitez avoir plus d'information, merci de contacter :

**Pascal FABRE : 05 62 20 91 89 - fabre.pascal@neuf.fr ou,
Jean SOGLIUZZO : 05 61 92 39 64 - jean.sogliuzzo@wanadoo.fr**

Quelques détails sur l'Ascension du Mont Blanc

Il existe 3 grandes voies, mais aucune ne peut être qualifiée de normale au sens traditionnel du terme.



Voie des Cristalliers
<i>Arête NO du refuge du Goûter –(Arête des Bosses):</i> . Course cotée PD, pente jusqu'à 35°, 4 à 5h du refuge du Goûter, 1060 m de dénivelée, arête neigeuse. C'est la voie la plus fréquentée, celle qui demande le moins d'aptitudes techniques.
Grande Traversée
<i>Aiguille du midi - Tacul- Maudit:</i> Course cotée PD+, pente jusqu'à 48°, 5 à 6h du refuge des Cosmiques, 1450 m de dénivelée, en neige et en glace.
Grands Mulets
<i>Bossons - Grands Mulets - arête des Bosses:</i> Course cotée PD-, pente jusqu'à 40°, 8h du refuge des Grand Mulets, 1760 m de dénivelée, course sur glacier fortement crevassée. Voie choisie surtout par les randonneurs à ski.

Quelque soit la voie choisie, l'ascension se déroule en 2 jours:

1er jour: montée au refuge

- Refuge du Goûter : téléphérique + tramway du Mont Blanc + 5h de marche (1600m)
- Refuge des Cosmiques : téléphérique de l'Aiguille du Midi + une courte marche (moins d'une heure- dénivelée négatif).
- Refuge des Grand Mulets : téléphérique + 2 à 3 h de marche

2ème jour: Ascension du Mont Blanc. La descente s'effectue le plus souvent par la voie des Cristalliers (d'où le nom de « Grande traversée » pour l'itinéraire 2)
