

UNE HISTOIRE DE PUDDING ET DE CHANTILLY

Pour tout amoureux de la montagne, le Mont-Blanc est une course mythique, pour ce qu'elle représente dans l'histoire de l'alpinisme, parce qu'il s'agit du toit de l'Europe. Le 8 août 1786, à 18h23, Jacques Balmat et Michel-Gabriel Paccard sont les premiers hommes à fouler son sommet.



L'aventure vous tente ?

Alors, suivez-nous !

OBJECTIF MONT-BLANC

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
PRÉPARATION	4
Étape 1 : course type : l'ascension du dôme des Ecrins (Hautes-Alpes)	4
Programme	4
Tarif	5
Étape 2 : Mise en condition (altitude, dénivelés)	6
La Jonction	6
Le Mont Buet	6
LE MONT-BLANC	8
Programme	8
Tarif	9
Refuge du Goûter	10
MATÉRIEL	11
LE MAL AIGU DES MONTAGNES	11

INTRODUCTION

D'abord, commençons par présenter l'équipe de joyeux lurons susceptibles de se laisser tenter par l'aventure.

Alicia & Eric, « le couple volant de Montpellier »
Claire, « la rockeuse ensorcelée »
Gaston, « Le chicoulou du Pic de l'Etendard »
Jean-Marie, « Je-ne-râle-pas-je-m-exprime ! »
Marie-Pierre & Jeff, « Famille « ça va l'faire » »
Seb, « Tout droit à fond ! »
Flo & Arnaud

Bref, à priori, nous serions dix à tenter l'aventure... le nombre de participants sera limité afin de constituer un nombre de cordées raisonnable... et de ne pas se déplacer en troupeaux !

Gaston, Flo et Arnaud sont déjà inscrits ; quant à Jean- Marie & Jeff, leur participation est obligatoire !

L'ascension du toit de l'Europe demande un minimum de préparation. Celle-ci peut se dérouler en deux étapes.

La première est l'initiation ou le rappel de la marche en cordée sur glacier en réalisant une course sur un dôme glaciaire « facile » techniquement.

La deuxième étape consistera en une « mise en condition » pour « LA COURSE » proprement dite. Au cours de la semaine précédent l'ascension du Mont-Blanc, nous pourrons faire quelques randonnées afin de s'habituer à l'altitude c'est à dire éviter le MAM (Mal Aigu des Montagnes).

Cette préparation ci-dessus décrite est une suggestion ; aussi elle est of course facultative. Aucun inconvénient à ce que certains d'entre vous nous rejoignent au refuge le jour J.

P'te note à Claire de la part de Flo:

« Je ne sais pas comment tu comptes te préparer à l'ascension... je devrais dire exploit étant donné les petits gabarits que nous sommes ! En effet, Alicia présente la même condition physique que Marie-Pierre... aussi nous aurons intérêt à bien nous préparer sous peine d'être ridicules ☺ Bref un exercice hebdomadaire s'impose, ma chère Claire »

Côté planning, nous devons absolument écarter les week end du 14 juillet et du 15 août pour éviter la foule. Le mois de juillet est préférable car les risques de chutes de pierres et de glace sont moindre qu'en août (à cause de la fonte du glacier). Il n'en reste pas moins que le Mont-Blanc est un sommet très prisé, aussi, il y aura quand-même du monde.

Cependant, il semblerait que les obligations professionnelles de certains d'entre nous (ah ! là ! là ! ces commerciaux, ils ne peuvent jamais rien faire comme tout le monde !...) nous poussent à préférer la première semaine d'août... La date de « the » ascension sera évidemment à confirmer de façon unanime... il faudra donc planifier et valider une date avant mars.

Bien que vous soyez tous des sportifs de haut niveau et que vous serez au top de votre forme le Jour J, vous pourrez être sujet au MAM (Mal Aigu des Montagnes)... Il faudra donc vous munir des médicaments indispensables pour réussir l'ascension dans la joie et dans la bonne humeur.

Enfin, il faut bien aborder l'aspect financier d'une telle aventure... Le matériel et les tarifs des différentes étapes sont indiqués systématiquement dans le document.

Voili ! Voilou ! Bonne lecture... et n'oubliez pas votre appareil photo (en état de fonctionnement avec des piles quoi ! sic !) pour immortaliser cet instant.

PRÉPARATION

Petit rappel : le jour J, nous aurons 1000 m de dénivelés positifs et 2400 m de dénivelés négatifs dans la matinée (...)

L'ascension du toit de l'Europe demande donc un minimum de préparation. Celle-ci peut se dérouler en deux étapes.

La première est l'initiation ou le rappel de la marche en cordée sur glacier (crampons, piolet). Pour cela, nous pourrions faire une course (en juin 2003 par exemple) sur un dôme glaciaire « facile » techniquement, avec des dénivelés suffisants pour se mettre à niveau physiquement. Plusieurs exemples de courses types s'offrent à nous : le Dôme des Ecrins (Hautes-Alpes), le Grand Paradis (Italie), les Dômes de Miage (Chamonix), ... La deuxième étape consistera en une « mise en condition » pour « LA COURSE » proprement dite. Au cours de la semaine précédant l'ascension du Mont-Blanc, nous pourrions faire quelques randonnées afin de s'habituer à l'altitude c'est à dire éviter le MAM (Mal Aigu des Montagnes, cf. précisions en fin de document) et de réaliser des dénivelés importants (supérieurs à 1000 m).

Étape 1 : course type : l'ascension du dôme des Ecrins (Hautes-Alpes)

Date : juin 2003 (WE de 2 à 3 jours avec 1 nuit en refuge)

Objectif : le Dôme des Ecrins (4015 m)

Jour 1 (montée au refuge)

Dénivelé : + 1300 m

Durée : 4 à 5 h

Jour 2 (ascension)

Dénivelé : + 840 m, - 2100 m

Durée : 7 à 8 h

Programme

1^{er} jour :

Au départ du Pré de Madame Carle (1874 m), nous suivrons le sentier confortable qui mène au Glacier Blanc. Après 1 heure 30, à la langue terminale du glacier, nous traverserons la passerelle en direction du refuge du Glacier BLANC (2550 m) où nous pourrions déjeuner.

Au-dessus du refuge nous prendrons la direction du nord, franchirons un passage rocheux, nombreux cairns (monticules de pierre édifiés par des alpinistes pour marquer un repère, indiquer un passage, ...), nous remonterons deux moraines (ensemble de roches transportées ou déposées par un glacier) et prendrons pied sur le glacier

Nous prendrons alors la direction de l'ouest et suivrons une bonne trace, soit dans la neige soit sur la moraine gauche (marques blanches cairns) Vers 2900m nous apercevrons la Barre des Ecrins, magnifique.

Le refuge se trouve sur un promontoire rocheux 100m au-dessus du glacier, nous y accéderons par un couloir de pierres dans lequel est tracé un sentier. Nous y retrouverons notre guide en fin d'après-midi.

2^{ème} jour :

Lever à 4/5 heures en fonction de l'avancement de la saison. Nous descendrons le couloir de pierre monté la veille. Sur le glacier nous nous encorderons, mettrons nos crampons et notre casque, il y a beaucoup de crevasses parfois non apparentes.

Nous remonterons le Glacier Blanc jusqu'au col des Ecrins (3360 m), nous prendrons alors la direction du sud et gravirons la face nord du Dôme en suivant le cheminement ou en cherchant son chemin dans le dédale des crevasses et des séracs (amas chaotique de glaces aux endroits où l'adhérence du glacier diminue) au-dessous desquels nous éviterons de stationner.

Vers 3900m nous traverserons sous la Barre des Ecrins en direction de l'ouest pour franchir la rimaye (crevasse séparant le glacier et ses parois rocheuses) et suivre la crête qui mène au sommet 4015m.

Du sommet, nous verrons la MEIJE, le Mont Blanc, les massifs Suisses du Valais et la Vanoise, au sud, le VENTOUX et la Montagne de LURRE.

La descente s'effectuera par le même itinéraire.



Refuge et Dôme des Ecrins

Tarif

Hébergement (1 nuit) :

Exemple gîte d'étape le Baoüti à Vallouise :

- Nuitée : 11 €
- Petit déjeuner : 4 €
- Repas du soir : 12 €

<http://gite.le.baouti.free.fr/>

Refuge des Ecrins : - Nuitée : 17 €
- Petit déjeuner : 4,50 à 6 €
- Repas du soir : 13 à 16 €

Guide : 350 € pour 5 personnes (Bureau des guides des Ecrins)

Location matériel : - crampons : 8 €
- piolet : 5,50 €
- casque : 5,50 €
- Chaussures : 10 €

Étape 2 : Mise en condition (altitude, dénivelés)

Date : été 2003

Durée : entraînement 3 jours minimum, repos 1 jour

Exemples de randonnées

Jour 1 : embarras du choix (à voir)

Jour 2 : la Jonction

Jour 3 : le Mont Buet

La Jonction

Durée : environ 8 h

Dénivelé total : 1400 m

Altitude de départ : 1156 m

Altitude maxi : 2590 m

Descriptif de l'itinéraire

On peut utiliser le télésiège du Glacier des Bossons, ce qui permet de gagner une heure de marche sans intérêt. Si on le désire vraiment, on peut prendre le sentier qui longe le télésiège.

A la gare supérieure (1430 M.), emprunter le sentier qui indique "le Chalet des Pyramides". Il est agréable, et bien entretenu. La montée est un peu raide. En 1 heure 30 environ on atteint ce chalet-buvette (1995 M.)

A partir de là, le sentier est plus étroit et monte plus raide mais nous offre un spectacle inoubliable tantôt sur un glacier, tantôt sur l'autre. Après l'emplacement d'un ancien pylône, une descente rapide nous permet de contourner une tête, versant glacier de Taconnaz et le sentier remonte après avoir croisé celui qui arrive de Taconnaz.

On retrouve les séracs du glacier des Bossons, et on va arriver au col du Corbeau (environ 2300 M.). Continuer dans les rochers, en suivant bien les ronds jaunes qui balisent le sentier.

Environ deux heures après avoir quitté "Les Pyramides", on reçoit enfin la récompense de cette longue montée. Les deux glaciers que nous avons admirés tout le long de cette randonnée, se donnent rendez-vous pour notre plus grand plaisir. Nous apercevons le refuge des Grands Mulets, entre deux pitons rocheux, l'Aiguille du Midi et son téléphérique, devant nous, le Mont-Banc du Tacul, et ses cordées qui redescendent du Mont-Blanc. C'est une journée inoubliable, même si la descente nous paraît longue. Nous serons peut-être contents de retrouver le télésiège!!



Le Mont Buet

Lieu de départ / arrivée : Hameau du Buet (1300 m)

Point culminant : Mont Buet (3096 m)

Distance à parcourir : 12 km

Dénivelé +/- 1750 m

Durée : 9 h

Descriptif de l'itinéraire

Le départ se fait du parking de la gare du Buet (1300 m). On circule au début dans la forêt, jusqu'à la cascade de Bérard, en rive droite du ruisseau. La cascade de Bérard est un lieu de promenade fréquenté, car facilement accessible. On y trouve d'ailleurs une buvette (...)

Arrivé à la cascade de Bérard, il faut traverser le ruisseau par le pont et circuler ensuite en rive gauche de la rivière. Puis le chemin circule dans les vallons jusqu'au Refuge de la Pierre à Bérard (1924 m). Comptez 1h30 pour faire les 600 m de dénivelé qui mènent jusqu'au refuge. On peut prendre un petit encas léger au refuge.

Lorsque l'on quitte le refuge, le chemin part sur la droite avec une première montée assez raide entre les rochers. Puis le parcours continue de manière régulière jusqu'au Col de Salenton (2526 m).

Au col, le chemin continue sous l'aiguille de Salenton et l'on rejoint l'arrête de Mortine. La dernière partie est bien raide sur environ 100 m.

L'arrivée au Mont Buet (3096 m) permet de passer quelques névés sur la partie finale. Le Mont Buet est souvent enneigé. On pourra pique-niquer au Mont Buet, avant d'entamer la redescente.



LE MONT-BLANC

Durée de la course : 2 j

Jour 1 (montée au refuge du Goûter)

Altitude de départ : 2372 m

Altitude d'arrivée : 3817 m

Dénivelé : + 1440 m

Durée : 5 h

Jour 2 (ascension)

Altitude de départ : 3817 m

Altitude sommet : 4810 m

Altitude d'arrivée : 2372 m

Dénivelé : + 1000 m, - 2450 m

Durée : 10 h

Programme

1^{er} jour :

Après la montée avec le Tramway du Mont-Blanc de St-Gervais au belvédère du Nid d'Aigle (2372 m), c'est le début de LA grande ascension tant convoitée. Nous suivrons un bon sentier, parfois couvert de petits névés (plaques de neige isolées persistantes en été), pour une patiente et exigeante marche d'approche (1440 m).

Après le casse-croûte au refuge de la Tête-Rousse (3167 m), la traversée délicate d'un couloir exposé aux chutes de pierres est courte et technique, et nécessite l'encordement, les crampons et le casque ! Une large ligne de crêtes rocheuses, équipée de câbles, permet de rallier ensuite l'impressionnant refuge du Goûter (3817 m), spectaculairement accroché à la montagne.

Nous essaierons d'y être pour 15 h afin de faire une sieste en vue de la courte nuit (et agitée) que nous allons passer. Repas chaud et coucher très tôt.

2^{ème} jour :

Cette grande journée nous incite à envisager avec enthousiasme une lever très matinal ! A 3 heures du matin, la lampe frontale éclaire déjà nos premiers pas sur le dôme du Goûter. L'aurore nous accompagne aux abords du refuge du Vallot (4362 m), une cabane perchée en « plein ciel ».

Le froid s'accroît sur l'itinéraire sommital, commençant par la raide arête des Bosses (4547 m). Après les rochers de la Tourmette, la crête fait le dos rond, et la traversée aérienne s'élance au-dessus des espaces glaciaires de la face nord. Le sommet (4810 m) est atteint vers 7 ou 8 heures du matin et procure une émotion unique.

L'alpinisme prend là-haut une autre dimension. Récompense de nos efforts, ce moment de grisurie ne doit pas nous délester de tout notre influx : une descente de 6 heures exige toujours autant de vigilance, pour revenir par le même itinéraire sur St-Gervais.



Sommet et arête des bosses vus depuis le refuge de Vallot

Tarif

Téléphérique les Houches-Bellevue: 11,40 € (aller-retour)

Tramway du Mont-Blanc: 22 € (aller-retour)

Refuge du Goûter : 39,70 € (repas, nuitée et petit déjeuner)

Guide : 580 € (2 personnes maximum par guide, voir + suivant le guide ...)

Location matériel : 30 €

Hébergement (6 nuits) : exemple du chalet Les Vergers à Servoz



[Servoz](#), le plus typique des villages de la vallée de CHAMONIX se situe à 40 minutes de Genève par l'autoroute A40 et à 15 minutes de l'Italie par le tunnel du Mont-Blanc. Nous serons accueillis dans **un authentique chalet datant de 1780**, dans lequel ont été tournées des scènes du film "Premier de Cordée". Entièrement rénové, il peut héberger 25 hôtes répartis en chambres de 2, 3 ou 4 personnes.

PRIX PAR PERSONNE/ JOUR	Nuit + petit déjeuner	1/2 pension
chambre de 2,3,4 personnes	17 €	31 €
chambre 2 personnes avec sanitaires	20 €	35 €

- Petit déjeuner : 5 €
- Tarif groupe : nous consulter
- Animaux non admis

Tél. 04 50 47 21 16

Fax 04 50 47 28 04

[E-mail : chalet.les.vergers@wanadoo.fr](mailto:chalet.les.vergers@wanadoo.fr)

Refuge du Goûter

Les réservations ne seront ouvertes, chaque année, qu'à partir du 15 avril. Les réservations prises en compte ne deviendront effectives que si elles sont confirmées par téléphone 3 jours (délai normal de sécurité météo) avant la montée au refuge ; les places libérées par l'absence de confirmation pourront être alors remises à disposition d'usagers avec un préavis de 48 h.

MATÉRIEL

Sac à dos 30/40 l
Chaussures de haute montagne cramponnables
Guêtres
Piolet
Crampons adaptés aux chaussures
Bâton télescopique (facultatif mais très utile)
Lampe frontale avec piles de rechange
Ensemble coupe vent/pluie type gore tex, haut et bas
Vêtements chauds
Bonnet
Gants
Gourde
Lunettes (indice 3 ou 4)
Crème solaire
Vivres de courses
Médicaments

LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Le MAM est la manifestation d'un œdème cérébral débutant, associé à une rétention hydrique. Il survient au-delà d'un délai de 6 heures à une altitude de plus de 3000 m.

Il se caractérise par :

- des maux de tête dans 96% des cas
- une insomnie dans 70% des cas
- une anorexie dans 38% des cas
- des nausées dans 35% des cas

Ce MAM survient le plus souvent au petit matin au refuge du Goûter (3817 m) et rend impossible la poursuite de l'ascension (...)

Ces signes sont peu graves et disparaissent dès le retour à une altitude plus basse.

Le DIAMOX a fait la preuve d'une efficacité réelle dans la prévention du MAM. A raison d'un demi-comprimé de 250 mg matin et soir 48 heures avant le départ et pendant la course, ce médicament retarde l'apparition du MAM. Il y a des effets secondaires, seul un médecin pourra vous le prescrire.

Les autres médicaments à emmener sont : de l'aspirine (à croquer), des somnifères légers à induction courte (Stilnox, Halvane).

Tous ces renseignements sur le MAM sont issus du site de la FFME (Fédération Française de Montagne et d'Escalade) : <http://www.ffme.fr/medical/altitude/montblanc.htm>