

Jour 1 Ecole d'escalade et nuit au refuge de Trè-la-Tête (1900m).

Aux Contamines Montjoie, nous vous initions aux techniques de l'escalade sur la falaise de la Duchère. L'initiation occupera une partie de la journée. Nous rejoindrons ensuite le refuge de Trè-la-Tête, 2 heures de marche, par un sentier forestier.

Jour 2 Ecole de glace et nuit au refuge des Conscrits (2700m).

Départ à 8h00. Après avoir franchi le « mauvais pas », nous prenons pied sur le glacier de Trè-la-Tête. Nous vous apprendrons toutes les ficelles de la marche sur glacier. Partant de là, nous atteindrons, en 2 heures le refuge des Conscrits.

Jour 3 Aiguille de la Bérangère (3425 m).

Nous commençons par une montée douce le long de la pointe des Conscrits. Puis l'inclinaison est plus sérieuse juste avant le sommet auquel nous accédons par quelques pas faciles en rochers.

Jour 4 Repos ou utilisé suivant les conditions météorologiques.

Jour 5 L'index et la montée au refuge Albert 1er. Depuis le sommet de la télécabine de la Flégère, nous nous dirigeons vers l'Index (2595 m) : escalade sur rocher granitique de 150 m. Nous utilisons la technique de relais pour atteindre le sommet. Une descente en rappel nous permet de récupérer les sacs à dos, laissés aux pieds de la voie. Nous descendons dans la vallée avec les remontées mécaniques et nous dirigeons vers le hameau du Tour. Nous atteignons le refuge Albert 1er (2 700 m) après 2 heures de marche.

Jour 6 Départ à 5h00 après le petit déjeuner, nous montons en direction du col du Tour et continuons jusqu'à l'Aiguille du Tour (3 544m). Retour dans la vallée en fin de journée.

Tarif 2009 : Prix par personne 980 €

- Encadrement par un guide de haute montagne
- Les remontées mécaniques : Téléphérique de la Flégère (A/R) - Télésiège de Charamillon-le-Tour
- Les frais de refuge en demi-pension (*hors supplément de boissons*) : Trè-la-Tête et les Conscrits
- Les frais du guide

EQUIPEMENT

Vêtements

- veste de montagne imperméable (style Goretex)
- veste polaire ou pull
- chemise chaude - sous-vêtements (2 tee-shirts)
- pantalon de montagne - pantalon coupe vent utile
- 2 paires de chaussettes de laine à bouclettes
- une paire de gants (ou moufles)
- bonnet ou passe montagne

Matériel

- chaussures de haute montagne
- crampons - piolet - baudrier
- guêtres avec lanière passant sous la chaussures
- lampe frontale, couteau, crème solaire
- lunettes de soleil
- gourde ou éventuellement thermos

ALIMENTATION

Ne vous chargez pas inutilement. Vous pouvez prendre les repas de midi aux refuges (celui du soir étant obligatoirement en 1/2 pension), ne portez que les « vivres de course ». Prévoir pour les pique-nique : la nourriture salée, 1 gourde ou un thermos de 1 litre et demi, apprenez à boire raisonnablement et d'avantage le soir et le matin. Vous pouvez acheter de l'eau dans les refuges, l'eau de neige est déconseillée.

Ce programme est donné à titre indicatif. Il est possible d'arrêter une autre liste de course en accord avec le guide.

La réservation du guide est indispensable.