



Stage alpinisme CCAS : Découvrir, appréhender et évoluer en montagne en quête d'autonomie, Séjour privatisé France - Italie

Séjour de découverte et d'initiation à l'alpinisme.

Cramponnage sur glacier, école d'escalade, évolution en rocher et terrain montagneux.

Lecture de carte et du paysage alpin, préparation de course.

Découverte de la culture de la montagne, de sa faune et de sa flore.

Initiez-vous en toute sécurité aux techniques de la haute montagne et maîtrisez les fondamentaux sous l'encadrement expert de votre guide. À travers des ateliers pratiques, vous apprendrez à utiliser votre baudrier, à maîtriser les gestes essentiels du cramponnage et à franchir vos premières crevasses en toute confiance, encordé et sécurisé.

Développez vos compétences en escalade rocheuse et progressez chaque jour vers l'autonomie.

Vivre l'expérience unique de la vie en refuge : repas conviviaux, échanges entre passionnés et réveils aux aurores pour des ascensions inoubliables.

À 3 500 mètres d'altitude, au pied du Mont Blanc, respirez l'air pur et vivez une immersion pédagogique où chaque étape est conçue pour vous transmettre les savoir-faire indispensables à la pratique de la haute montagne.



Dates et heures	Début du séjour : le 07/09/2026 à 9 h Fin du séjour : le 20/09/2026 à 17 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 1 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Niveau minimum : 3 Temps de marche : 5 h en moyenne (voir détails sur l'itinéraire) Dénivelées : environ 500 m de D+ en moyenne, sauf les 3 jours d'ascension (voir détails sur l'itinéraire) Portage des bagages : sac à la journée personnel, excepté pour les journées d'ascension (voir détails sur l'itinéraire)



Encadrement	Par les membres de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise. Le nom des encadrants vous seront communiqués avant le séjour. Référent contact technique : Nom : DI COLA Andréas Diplôme : Aspirant Guide de HM Tél. mobile : 06 52 23 66 99 E-mail : andreasdicola@gmail.com
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 15 participants (12 jeunes de 15 à 17 ans et 2 animateurs BAFA participants et 1 directeur de séjour) Nombre maximum requis : 19 participants (16 jeunes de 15 à 17 ans et 2 animateurs BAFA participants et 1 directeur de séjour)
Type d'hébergement	• Hébergement pour le groupe et les encadrants au CCAS, souscripteur du contrat, lors des nuits citées sur l'itinéraire • Refuge : refuge gardé, nuit en dortoir, lors des nuits citées sur l'itinéraire (pas de douches)
Repas	Demi-pension lors des nuitées en refuges, boissons non incluses, à régler sur place par le CCAS selon besoins. Pas de repas ni de boissons inclus le reste du séjour, pris en charge par le CCAS, souscripteur du contrat, y compris pour les encadrants. Pique-nique des midis de la partie ascension à prévoir en amont par le CCAS, avant les nuitées en refuge. L'eau n'est pas incluse en refuge.
Moyens de transport	Transport en commun non inclus, prévu par le CCAS (voir détails sur itinéraire) Minibus du CCAS non inclus (voir détails sur itinéraire) Remontées mécaniques non incluses, prévu par le CCAS (voir détails sur itinéraire)
Formalités	<u>Formalités de police :</u> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité <u>Formalités sanitaires :</u> Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour. <u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne, ou par e-mail après votre inscription complément :</u> ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail de chaque participant inscrit ☐ Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour ☐ Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence ☐ Copie document d'identité (ou passeport)



	☐ Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24) ☐ Information du moyen de transport utilisé pour se rendre sur le lieu de rendez-vous et copie billets aller-retour s'il y a
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le 7 juillet 2026 à 9 h au centre CCAS d'Argentière
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le 20 juillet 2026 à 17 h au centre CCAS d'Argentière
Description de l'itinéraire	*JOUR 1 : Présentation du stage et du programme au centre, distribution du matériel de montagne perso : sac à dos / chaussure alpinisme/ crampons/ chaussons escalade/ baudrier/casques /longes Direction site escalade de la vallée type Gaillands ou rocher du SAIX en minibus CCAS, guides en véhicule perso. Fondamentaux matériel, sac, spirit montagne, varappe, ... Sac perso de journée D+ 50m max Temps de marche 1H max Nombre de guides : 2 Logement et nourriture CCAS *JOUR 2 : MER DE GLACE : Transport en commun jusqu'à la gare du Montenvers, puis train + benne. Découverte et explication du paysage glacière au Montenvers puis lors de la marche jusqu'à la bédrière. Découverte du cramponnage, de l'usage de base du piolet, et des techniques de descentes et montée en glace. Retour benne et train, TC jusqu'au centre Ticket Train A/R mer de glace non inclus, prévu par CCAS. Sac perso de journée D+ 200 m Temps de marche 2 h Temps d'école de glace 4 h Nombre de guide : 3 Logement et nourriture CCAS



***JOUR 3 :**

VIA CORDA des Mottets

Découverte de l'évolution en terrain rocheux ludique encordés. Lecture d'itinéraire, technique de base de l'escalade simple. Organisation et communication de groupe car encordé. Entraide/ solidarité/communication

Transport en commun jusqu'au Bois non inclus, prévu par CCAS.

Sac perso de journée D+550m escalade comprise 7/8h Aller /retour

Nombre de guide : 4

Logement et nourriture CCAS

***JOUR 4 :**

ECOLE ESCALADE :

Lieu vallée de cham : fonction conditions

Déplacement du groupe en minibus CCAS, guide en véhicule perso.

Les principes de la varappe, la technique de base, les nœuds, assurer, monter, descendre...

L'esprit de cordée, se faire confiance, vérifier ce que l'on fait et ce que l'autre fait, la bienveillance...

Sac de journée perso. D+150m max Temps de marche 1h30 max

Temps d'escalade 5 h

Nombre de guide : 3

Logement et nourriture CCAS.

***JOUR 5 :**

REPOS

Visite Musée/repos. Pas de guide

***JOUR 6 :**

ECOLE D'ARÊTES, TERRAIN VARIE ROCHEUX

Progresser en terrain rocheux facile encordés : techniques et principes. Choisir son itinéraire dans l'itinéraire.

Forfait Remontées Mécaniques non inclus, prévu par CCAS

Transport en commun jusqu'à Chamonix puis Remontée Mécanique Brévent, non inclus, prévu par CCAS

Sac journée perso D+ 250 m max Temps de marche 1 h



Temps sur terrain 5 h
Nombre de guide : 2
Logement et nourriture CCAS.

***JOUR 7 :**

CARTOGRAPHIE :

Les cartes comment ça marche ? La lecture de base, les différents outils d'orientation.
Puis petite course d'orientation en petit groupe.
Préparation en groupe de l'itinéraire, puis confrontation théorique /terrain.
Bois du bouchet
Sac journée pour la carto D+0 5h d'activité sur le terrain
Puis on part au refuge avec un sac refuge, avec pique-nique du jour 8
Déplacement du groupe en minibus, puis transit à ENTRÊVE pour monter au refuge TORINO par le skyway
Pas de marche d'approche, le refuge est au sommet des remontées
Nombre de guide : 2
Petit déjeuner et pic Nic CCAS. Nuit refuge TORINO

***JOUR 8 :**

Randonnée glaciaire au départ du refuge TORINO, sommet SKYWAY.
Nuit au refuge, départ matinal vers le cirque Maudit, itinéraire fonction des conditions.
Préparation la veille de l'itinéraire sur les cartes. Orientation de terrain le jour J.
Retour vallée de Chamonix en minibus CCAS, guides en véhicules personnels.
Prévoir forfait Skyway et passage Tunnel du Mont Blanc, non inclus, par CCAS.
D+500m Temps de marche 5/6 h
Sac journée (on pourra laisser les affaires de toilette au refuge)
Nombre de guides : 4
Pension complète Torino, retour pour le diner au centre CCAS.

***JOUR 9 :**

Journée thématique : secours en montagne.



Les bons réflexes, les principes, exercices simples dans les bois du Bouchet. Visite de la base du PGHM ? OU visite du chalet de la réserve des Aiguilles rouges (déplacement en minibus jusqu'au col des montets) découverte de la faune et de la flore des Alpes.

Transport en commun (minibus si visite Chalet), non inclus, prévu par CCAS

D+ 0 Temps d'activité 5/6 h puis visite

Sac journée

Nombre de guides : 2

Logement et nourriture CCAS

***JOUR 10 :**

REPOS

Visite Musée/repos. Pas de guide

***JOUR 11 :**

VIA FERRATA : Lieu : La flégère

Forfait Remontées Mécaniques nécessaire, non inclus, prévu par CCAS

Via ferrata très esthétique, parcourant une belle arête rocheuse. Progression en petit groupes encordé.

Technique d'évolution en rocher, esprit de cordée.

Transport en commun jusqu'au PRAZ puis Remontée Mécanique, non inclus, prévu par CCAS

D+300m depuis les Remontées mécaniques 6/7 h de parcours pour l'aller/retour

Nombre de guides : 3

Logement et nourriture CCAS

***JOUR 12 :**

Ascension J1/3 Dôme de Miage

Déplacement du groupe aux Contamines par minibus CCAS, départ de la randonnée pour monter au refuge.

Guides en véhicule personnels

Montée au refuge D+ 1400 Temps de marche 5 h

Après-midi repos au refuge et préparation de la couse du lendemain

Petit déjeuner et pique-nique CCAS, nuit et dîner refuge.



	Nombre de guide : 5 *JOUR 13 : Ascension J2/3 Dôme de Miage Départ matinal Ascension en 5 groupes jusqu'au col de Miage 3559 m, puis suivant conditions montée au sommet du dôme (3663 m) en gardant les mêmes groupes ou en faisant des plus petits Groupes. Retour au refuge par l'itinéraire de montée Petit déjeuner, diner et nuit refuge Pique-nique CCAS Nombre de guides : 5 *JOUR 14 : Ascension J3/3 Dôme de Miage On rentre aux contaminées puis au centre d'argentières. Pas de D+ D -1400 4 h Petit déjeuner refuge Pique-nique CCAS Nombre de guides :5 Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.
Prix total	2850 € par personne
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, l'hébergement en demi-pension lors des nuitées en refuges, le transport des guides (leur véhicule personnel et les remontées mécaniques), la location du matériel technique pour le groupe (chaussures alpinisme, crampons, piolet, casque, baudrier, longues et sac à dos).
Le prix ne comprend pas	Les boissons, les repas et l'hébergement hors nuitées en refuges (prise en charge par le CCAS contractant), les frais personnels, les assurances personnelles, les frais de formalités et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans la fiche descriptive du séjour



Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Une assurance rapatriement est obligatoire sur le séjour, un justificatif avec les coordonnées 24/24 de l'assurance et numéro de contrat seront à fournir avant le séjour. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : ☐ ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ☐ ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage ☐ Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances. Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.
Matériel fourni	Chaussures alpinisme, crampons, piolet, casque, baudrier, longes et sac à dos
Equipement personnel à prévoir	Vêtements : ☐ en haut : veste coupe-vent imperméable et respirante avec une bonne capuche. On trouve des vestes légères et techniques. On joue sur des couches multiples sous la veste pour bien adapter selon la température. Sous-vêtement technique, le mérino c'est le top, polaire fine, petite doudoune. Il faut en moyenne 4-5 couches disponibles. ☐ en bas : je trouve qu'un pantalon de montagne stretch, confortable léger un peu déperlant est suffisant, à condition d'avoir un sur-pantalon imperméable dans le fond du sac. Ce sur-pantalon de préférence zippable



intégralement pour pouvoir le mettre en urgence sans enlever ni boudrier ni chaussures ! C'est l'option confortable si les contrastes de températures sont élevés.

On trouve plus simplement des pantalons plus épais qui seront suffisamment thermiques... mais sans doute un peu chauds selon la météo.

- ☐ Chaussettes : très importantes, elles doivent être bien ajustées et respirantes. Ne négligez pas les chaussettes ! Une bonne paire de chaussettes de montagne coûte 20 à 30 € et vous épargnera sans doute des ampoules.
- ☐ Gants : une paire chaude thermique et imperméable et une paire plus légère en cuir ou polaire pour manipuler et se protéger les mains s'il fait plutôt chaud, ou en cas de perte des gros gants.
- ☐ Bonnet, cagoule, tour de cou, bandeau. Il faut bien se protéger les oreilles, et parfois le visage s'il y a du vent en altitude. On se retrouve parfois avec juste un bout du nez qui dépasse, qu'on évitera de se geler !

Incontournables :

- ☐ Lunettes de classe 4 couvrant bien le visage. Des classes 3 bien couvrantes sont suffisantes à certaines périodes. Masque de ski si possible. Casquette pour se protéger du soleil.
- ☐ Crème solaire indice 50. Vous pourrez avantageusement vous partager un tube si vous êtes en groupe. Idem pour les chargeurs de téléphone.
- ☐ Protection solaire pour les lèvres.

Hydratation :

A ne pas négliger, on perd beaucoup d'énergie si on se déshydrate. Une poche à eau fonctionne la plupart du temps, à condition de protéger le tube voire de la mettre à l'intérieur de la veste, en ayant soufflé l'eau vers l'intérieur. Prévoir une poche à eau moyenne (ou une gourde)

Poche à eau d'1,5L ou 2 gourdes pour arriver entre 1,5/2 L

Liste non exhaustive

