

# LES 4000 DU MONT ROSE

Trois jours d'immersion en altitude

Référence · 114

Document généré le 28/04/2026

**DURÉE**

**3 jours**

**FORMULE**

**Accompagné / guidé**

**BAGAGES**

**Sans transport de bagages**

**HÉBERGEMENT**

**Refuge**

**NIVEAU**

**4/4 ★★★★★**

**À PARTIR DE**

**855 €**

Besoin de s'évader, prendre une bonne dose de grand air pendant 3 jours ? Avec ses 4000 accessibles, les sommets du Mont Rose sont là pour ça ! Ambiance glaciale, faces imposantes, tout y est, nous sommes au Monterosa. Le séjour proposé part depuis le fond de la vallée de Champoluc pour une acclimatation en douceur à travers les alpages du Val d'Aoste. Durant ces 3 journées d'alpinisme nous reverrons les bases du cramponnage et des techniques de sécurité en montagne avant de nous élancer à l'assaut des 4000m emblématiques du Mont Rose. Un stage accessible et dépaysant à la portée des amoureux de montagne.

## Vous allez aimer

- Ascension d'un ou plusieurs "4000" par un parcours glaciale
- Des panoramas imprenables sur le massif alpin et une météo particulièrement clémente
- Un concentré des plus beaux sommets des Alpes
- Un séjour à la portée des bons marcheurs en montagne, débutants en alpinisme
- Une acclimatation progressive pour éviter le mal des montagnes.

## L'itinéraire jour après jour

### JOUR 1

**Accueil à Gressoney-Staffal à 12h30. Prévoir d'avoir déjà déjeuné.** *En option, possibilité d'un transfert depuis la gare de Chamonix, à réserver à l'avance. Rdv à 09h30.*

#### REFUGE ORESTES

Départ de Staffal (Gressoney), par le beau sentier en balcon " des Lys". Itinéraire sauvage qui amène en douceur au pied du massif du Mont Rose. Première nuit d'acclimatation dans le magnifique refuge Orestes.

Nuit au refuge en dortoir.

Dénivelé : +850m

### JOUR 2

#### ECOLE DE GLACE - REFUGE GNIFETTI

L'itinéraire quitte la verdure pour s'élever à travers les rochers jusqu'au glacier de Garstelet. Première expérience glaciaire pour rejoindre le refuge, qui permet de découvrir le matériel et la technique en vue de l'ascension du lendemain.

Nuit au refuge, en dortoir.

Dénivelé : +1000m

### JOUR 3

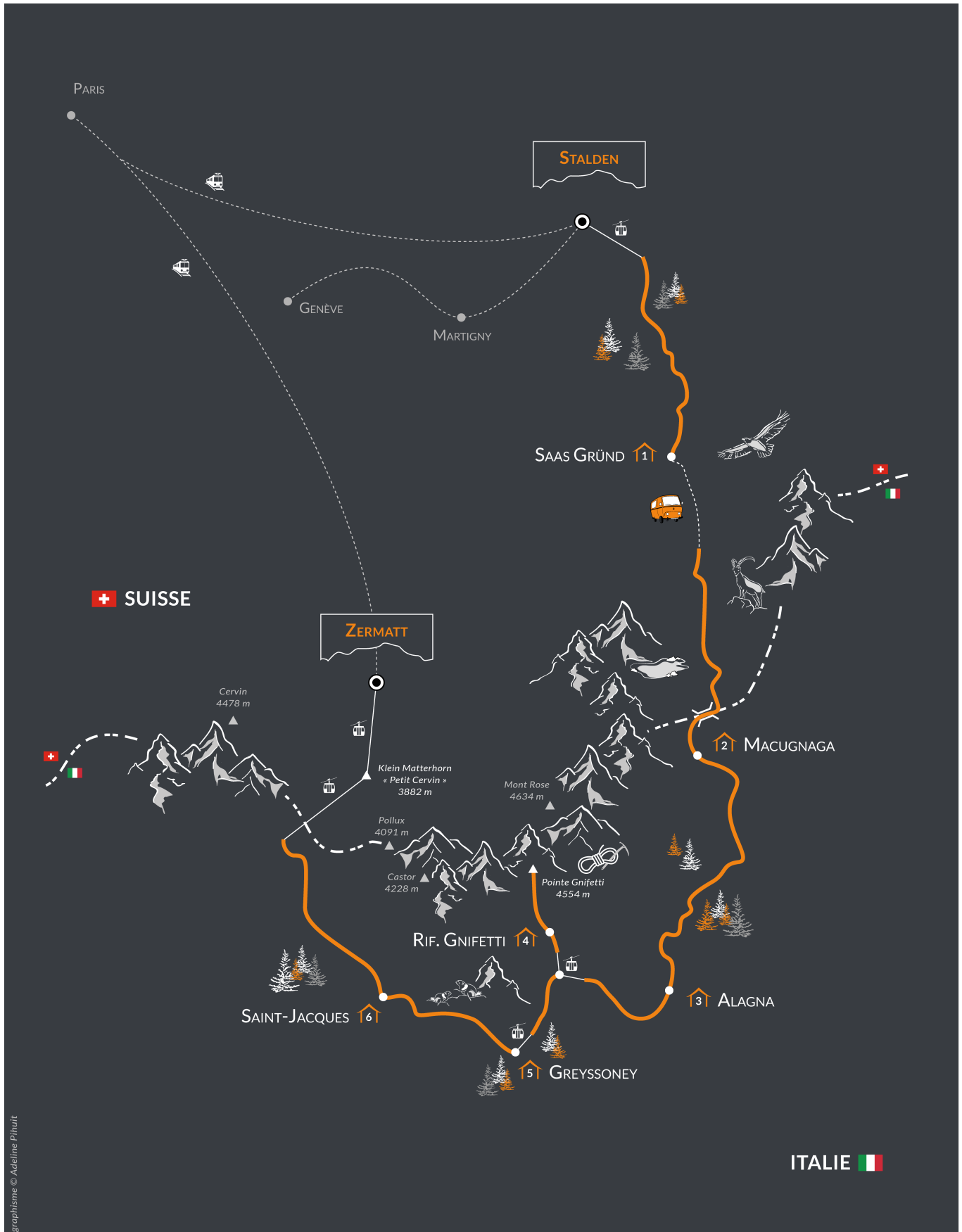
#### OBJECTIF PUNTA GNIFETTI (4554m)

Les choix ne manquent pas pour effectuer de belles randonnées glaciaires avec l'ascension de la pointe Zumstein (4563m), Gnifetti (4553m) et/ou bien la pyramide Vincent (4215m) selon les conditions. Descente jusqu'au téléphérique d'Indren. Retour à Gressoney avec les remontées mécaniques.

**Fin du séjour à Gressoney-Staffal vers 15h.**

**Ceci est le programme type du stage alpinisme d'ascension des 4000 du Mont Rose.**

**Le guide peut être amené à le modifier afin de s'adapter aux conditions de la montagne et à la météo, ainsi qu'au niveau des participants.**



graphisme © Adeline Pihuit



## Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
20/06/2026 - 22/06/2026	Départ ouvert	855 €

Circuit pour des groupes de 2 à 5 personnes, **du 26 juin au 11 septembre 2026**

- **Départ à 2 participants : 1290€/ pers.**
- **Départ à 3 participants : 1090€/ pers.**
- **Départ à 4 participants : 955€/ pers.**
- **Départ à 5 participants : 855€/ pers.**

Disponible à la carte pour votre petit groupe : contactez-nous.

### LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation ;
- La demi-pension des 2 nuits en refuge de montagne ;
- Les taxe de séjour ;
- Les pique-niques des jours 2 et 3 ;
- L'encadrement par un guide de haute montagne;
- La descente en remontées mécaniques ;
- La location du matériel technique (piolet, crampons, baudrier) ;
- L'éventuel transfert depuis la gare SNCF de Saint Gervais les Bains le Fayet, si vous avez choisi l'option.

Ne comprend pas :

- Le pique-nique du jour 1 et les encas ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.) ATTENTION l'eau n'est pas incluse dans les hébergements ;
- Le voyage aller-retour de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion ;
- L'assurance assistance annulation ;
- Les éventuels frais engendrés par un changement de programme contraint par la météo, le non fonctionnement des remontées mécaniques ou autre ;
- Les taxes d'aéroport et autres exclusions clairement et dûment décrites sur la fiche technique correspondante.

**Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.**

## Le voyage

---

### NIVEAU \*\*\*\*

#### Niveau technique :

Course accessible aux débutants bien dégourdis ! Pas de difficulté particulière, il est cependant souhaitable d'avoir déjà marché avec des crampons et d'avoir une habitude de la marche (hors-sentier) en montagne avec un sac à dos de plusieurs kilos et de la marche à plus de 3000m d'altitude.

#### Niveau physique :

Habitude des sports de plein air. Pratique régulière des sports d'endurance (vélo, randonnée, course à pied, ski de fond, natation). Sinon faire trois fois par semaine une heure de jogging, pendant 2 à 3 mois avant le départ (10km/h).

### ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 2 et 5 personnes encadrés par un Guide de Haute Montagne (diplômé d'Etat).

Le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres participants. Dans ce cas, le participant concerné ne pourra prétendre à aucun remboursement.

En cas de très mauvais temps, et toujours afin d'assurer la sécurité des participants, le stage pourra être annulé. Dans ce cas, nous étudierons les demandes de remboursement en fonction du nombre de jours passés sur le stage.

### HÉBERGEMENT

Refuge en demi-pension en dortoir 2 nuits, draps de lit et linge de toilette non fournis, couvertures fournies, drap de sac obligatoire, sanitaires communs. Pour vos achats personnels : la CB n'est pas acceptée, prenez du liquide.

### LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, les pique-niques des jours 2 et 3 sont pris dans les hébergements.

Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**

*Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.*



## Infos pratiques

---

### ACCÈS AU POINT DE DÉPART

**RDV en tenue d'alpinisme le jour 1, prévoir votre pique-nique ou d'avoir déjà mangé.**

Lieux de rendez-vous :

Si vous venez en voiture : Gressoney Staffal - Caisse des remontées mécaniques : RDV 12h30

Si vous venez en train : Gare de Chamonix - RDV : 09h30

**Fin de séjour à Gressoney vers 15h, vers 17h30 à Chamonix.**

### HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS LE SEJOUR

Nous vous enverrons dès votre inscription les noms et coordonnées de plusieurs hébergements, pour que vous puissiez réserver une nuit avant ou après votre voyage. Le rendez-vous se fait alors à l'hébergement.

### ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

### POUR NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence au : **+33 (0)4 50 79 09 16** ou **+33 (0)6 42 49 76 07**.

## Équipement et bagages

---

### EQUIPEMENT CONSEILLE

#### Vêtements

- Tee-shirts respirant
- Polaire ou veste type softshell
- Veste type Goretex
- 1 veste chaude type doudoune ou équivalent
- 1 surpantalon de montagne type Gore-tex simple et léger est recommandé
- 1 paire de guêtres
- 1 paire de gants de haute montagne + 1 paire de gants légers, polaire ou laine.
- Chapeau ou casquette + bandeau + bonnet
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...)
- 1 pantalon de montagne (solide et confortable)
- Chaussures de haute montagne, cramponnables et chaudes

#### Matériel divers

- Nécessaire de toilette léger
- Lunettes de glacier (avec coques latérales) IP 3 voire 4
- 1 masque de ski (en cas de mauvais temps ou de vent fort)
- Gourde (capacité en fonction de votre consommation). Attention aux poches à eau, l'eau peut geler !
- 1 thermos, recommandé (capacité en fonction de votre consommation)
- 1 couteau multi-usages (facultatif)
- Petite pharmacie personnelle (vitamine C, aspirine, pansements etc.) + crème solaire à fort indice
- Frontale + piles ou accus et ampoules de rechange
- Un drap-sac (les refuges fournissent des couvertures ou couettes)
- Carte d'identité ou passeport valide

### MATÉRIEL D'ALPINISME

- Sac à dos confortable de 40 à 50 litres
- 1 piolet (fourni)
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 paire de crampons prérégés + obligatoirement système "antibott" (pour empêcher la neige de coller) (fourni)
- 1 baudrier (fourni)
- 1 mousqueton de sécurité (fourni)
- 1 casque léger d'alpinisme (fourni)

### TRANSPORT DE BAGAGES

Portage des affaires personnelles et vivres de courses pour plusieurs jours par vos soins.



*Si vous prolongez vos vacances, nous pouvons prendre en charge votre bagage supplémentaire au départ de la randonnée, étiqueté à votre nom, qui vous sera remis en fin de séjour.*



## Détails

---

### COMMENT S'INSCRIRE

Pour vous inscrire, nous avons besoin de vos coordonnées :

- Nom, Prénom, date de naissance
- Adresse postale
- Adresse e-mail
- Téléphone
- Téléphone mobile

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque... Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription.

Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part. Pour les séjours en liberté, nous vous faisons alors parvenir votre dossier (carte, road book, etc.)

Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous inscrire par courrier en remplissant le formulaire ci-dessous et en nous le renvoyant à notre adresse postale:

Altitude Mont-Blanc  
180, route du lac  
74110 MONTRIOND

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.



## Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	_____
Prénom	_____
Date de naissance	_____
Adresse	_____
Téléphone	_____
Téléphone mobile	_____
Email	_____
Séjour demandé	<b>LES 4000 DU MONT ROSE</b>
Nombre de jours	<b>3</b>
Assurance	_____
Prix du séjour	<b>855 €</b>
Arrhes estimatives (30%)	<b>256,50 €</b>
Fait à	_____
Le	_____
Signature	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; width: 100%;"></div>

**A renvoyer avec vos arrhes à**

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond  
+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com