



# Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## 2023 - ALPINISME - AIGUILLES DE CHAMONIX

Durée : 2

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 395 €

Deux jours d'immersion dans les Aiguilles de Chamonix, avec une nuit au refuge des Cosmiques qui vous permettra également de profiter de l'atmosphère unique d'une soirée au cœur du Massif du Mont Blanc et d'un moment d'échange privilégié.

L'arête des Cosmiques est la course d'arête la plus célèbre du Massif du Mont Blanc qui vous déposera, après un dernier passage insolite, sur la terrasse de l'Aiguille du Midi. Elle s'adresse aux personnes souhaitant s'initier aux courses d'arête mixte et ayant une expérience préalable en cramponnage.

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1 : Arête des cosmiques

Au départ de l'Aiguille du Midi (3842m), l'arête des Cosmiques est une course variée dans le cadre somptueux des paysages de haute altitude du massif du Mont Blanc. Après la descente de l'arête de l'Aiguille du Midi, l'itinéraire débute à proximité du refuge des Cosmiques (3613m) rapidement atteint par une marche sur glacier en pente douce. L'arête des Cosmiques associe progression en terrain rocheux et neigeux, rappels et courtes sections d'escalade dont la fameuse fissure de 5 mètres rayant un mur lisse. La diversité du parcours et l'exceptionnelle vue sur le Mont Blanc et sur la Vallée Blanche font de l'arête des Cosmiques un passage obligé pour de nombreux alpinistes. En fonction des conditions d'enneigement, l'itinéraire se parcourt avec ou sans crampons.

Nuit au refuge des Cosmiques.

**Jour 2 :** Course à définir avec le guide suivant le niveau des participants.

*Le programme est donné à titre indicatif. Votre guide est susceptible de le modifier en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne.*

### FORMULE COLLECTIVE

**Dates :** Lundi 26 au mardi 27 Juin.

**Tarif 2023 :** 800€ par personne sur une base de 6 participants

Ce prix comprend :

- l'encadrement par 3 guides de haute montagne
- une ½ pension en refuge (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée)
- les remontées mécaniques

Ce prix ne comprend pas :

- les boissons en refuge et les dépenses personnelles (prévoir des Euro)
- les pique-niques
- le déplacement pour vous rendre au lieu de rendez-vous
- le matériel technique personnel

### INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

**Rendez-vous :** Rendez-vous à 13h00 à la remontée mécanique de l'Aiguille du Midi.

**Niveau :** Un choix de destination adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac et l'altitude diminuent votre aisance habituelle.

L'arête des Cosmiques s'adresse aux personnes souhaitant s'initier à l'alpinisme mixte et ayant une expérience préalable en cramponnage.

**Encadrement :** 2 personnes par guide. Cette norme d'encadrement propre à la Compagnie des Guides de Chamonix est l'une des plus strictes du marché.

Elle vous garantit un groupe le plus homogène possible ainsi que des conseils personnalisés de qualité.

**Hébergement :** Une nuit en refuge en demi-pension (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée).

**Organisation :** La semaine précédant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions.

## ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Comme les conditions climatiques peuvent être très variables, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement. Il est indispensable de rester sec en toutes circonstances.

### Équipement

- Un sac à dos d'une contenance de 35 litres,
- Une paire de chaussures d'alpinisme,
- Une paire de guêtres si votre pantalon le nécessite,
- Une paire de bâtons télescopiques,
- Crampons avec antibottes, casque, baudrier et un piolet droit.

### Vêtements

- Un bonnet adapté au port d'un casque,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »,
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon pour la haute montagne estivale (pas de pantalon de ski
- Un sur-pantalon étanche de type « Gore Tex »,
- Une paire de chaussettes spécialement dédiées à la marche,
- Une paire de gants de ski,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

### Accessoires

- Un drap sac
- Des chaussures d'intérieur ou chaussons (optionnel suivant le refuge/restrictions).
- Une paire de lunettes de catégorie 4,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Une gourde d'au moins 1.5 L,
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules et médicaments contre la nausée,
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

**Nos Partenaires Location :** Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins

partenaires [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

**Nos Partenaires Equipement :** [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monnet](#)