

Le Mont Blanc, point culminant de l'Europe occidentale est un sommet très convoité pendant l'été. Son ascension n'est pourtant facile. Ce programme d'ascension s'adresse aux personnes déjà entraînées (physiquement et techniquement) qui souhaitent mieux répartir les efforts en profitant au mieux des refuges.

La première nuitée est prévue au refuge de Tête Rousse (3167 m), les deux nuits suivantes au refuge du Goûter (3835 m).

Les Plus

Les difficultés sont bien réparties chaque jour. Les horaires permettant de limiter les risques objectifs présents à certaines périodes.

Alta-Via propose aussi un [stage](#) de 5 jours offrant de multiples possibilités d'apprentissage et une excellente accommodation à l'altitude. Ce stage est imposé si vous n'avez aucune expérience en crampons, et très conseillé à tous.

Rendez-vous A Saint-Gervais vers 10h, parking du Tramway du Mont-Blanc : <https://goo.gl/maps/EqhTJ9Vd2Qu>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Refuge de Tête Rousse 3167 m

** En début et fin de saison, avant la mise en service du TMB Tramway du Mont-Blanc, le départ se fait depuis Bellevue (1800 m), atteint par le téléphérique des Houches ou en taxi 4x4 depuis Bionnassay. Cela rajoute environ 600 m de dénivelé, 1h30 de plus.*

Après une dernière vérification du matériel, départ de Saint-Gervais avec le TMB, Tramway du Mont-Blanc, pour une heure de trajet jusqu'au terminus du Nid d'Aigle (2372 m). Montée au glacier de Tête Rousse que l'on traverse facilement pour atteindre le refuge (3167 m). Courts passages équipés de câbles. Utilisation des crampons et de la corde suivant les conditions. Nuit au refuge de Tête Rousse (3167 m).

+800 m. 2 heures 30 de montée.* Depuis Bellevue : +1200 m, 4 heures de montée

Jour 2 : Aiguille du Goûter, 3835 m - Mont-Blanc, 4810 m - refuge du Goûter, 3835 m

Horaire de lever très tôt si le sommet est envisagé ce jour là, variable suivant les conditions, puis départ en crampons et encordés pour l'ascension de l'aiguille du Goûter avec la traversée du couloir du Goûter puis des passages raides, par endroit équipés de câbles.

Si tous les feus sont au vert, après une pause au refuge du Goûter (3835 m), reprise de l'ascension, d'abord par des pentes glaciaires moyennement redressées jusqu'au Dôme du Goûter (4304 m). Un passage plus raide permet d'atteindre le refuge-bivouac Vallot (4362 m). Commence alors la partie plus technique avec l'arête des Bosses, étroite et parfois cornichée, jusqu'au toit des Alpes (4810 m). Descente par le même itinéraire jusqu'au refuge du Goûter.

Nuit au refuge du Goûter (3835 m).

+700 à 1800 m, -0 à -1100 m, 3 heures pour monter au Goûter, environ 9 heures au total pour le sommet et retour

Jour 3 : Mont-Blanc, 4810 m - refuge du Goûter, 3835 m

C'est la journée de réserve si le sommet n'a pas été atteint la veille au départ de Tête Rousse.

Horaire variable suivant les conditions, puis départ en crampons et encordés pour traverser l'aiguille du Goûter et commencer l'ascension, d'abord par des pentes glaciaires moyennement redressées jusqu'au Dôme du Goûter (4304 m). Un passage plus raide permet d'atteindre le refuge-bivouac Vallot (4362 m). Commence alors la partie plus technique avec l'arête des Bosses, étroite et parfois cornichée, jusqu'au toit des Alpes (4810 m). Descente par le même itinéraire jusqu'au refuge du Goûter.

Nuit au refuge (3835 m).

+/-1100 m, environ 6 à 7 heures

Jour 4 : Descente du refuge du Goûter - Saint-Gervais

Lever encore assez tôt (5 ou 7h) pour redescendre d'abord les raides pentes sous le refuge du Goûter, puis le sentier, très escarpé au départ, entre Tête-Rousse et le tramway du Mont-Blanc.

En début et fin de saison et si le TMB ne circule pas jusqu'au Nid d'Aigle, la descente se poursuit jusqu'à Bellevue (1800 m), et de là en téléphérique aux Houches ou en taxi 4x4 jusqu'à Saint-Gervais. Cela rajoute environ 600 m de dénivelé, 1h00 de plus.

Séparation à Saint Gervais en milieu de journée.

-1450 m, 4 heures d'alpinisme et de marche.* Sans le TMB : -2050 m, 5 heures d'alpinisme et de marche

Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.

NIVEAU REQUIS Une très bonne santé et une exceptionnelle condition physique sont requises. Il est vivement recommandé d'être capable de monter avec un sac de 6 à 8 kilos dans du terrain hors sentier à environ 500 mètres de dénivellation en une heure, et ce pendant au moins 3 heures. L'expérience de l'alpinisme, de la marche en crampons encordés est indispensable. Une expérience de l'altitude est un plus permettant de mieux connaître les réactions de son corps à l'altitude.

[Informations sur la préparation physique](#)

HÉBERGEMENT En dortoir de refuge de haute-montagne gardé | www.alta-via.fr/refuges

ENCADREMENT par un guide de haute montagne | Maximum 2 personnes par guide

PHOTOS <https://www.alta-via.fr/guide/mont-blanc-photos.html>

DATES : de mi mai à fin septembre

Tarifs par personne 2025

Avec un guide en privé

Le guide juste pour vous, vous choisissez vos dates

2 . 220 € par personne si vous êtes 2 par guide

2 . 715 € par personne si vous êtes 3 (2 guides)

3 . 715 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0068 ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part.

Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription.

Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

Le prix comprend

- Encadrement par un guide de haute montagne
- 3 nuits en refuge de montagne
- Pension complète en refuge, incluant repas du soir, collations de midi et petits-déjeuners, depuis le repas du premier soir, jusqu'au petit-déjeuner du dernier jour
- Eau lors des repas et thé de course pour l'ascension du Mont-Blanc
- Frais de remontées mécaniques comme indiqués

Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons et vivres de course
- Pique-nique du premier jour et repas de midi du dernier jour
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Location du matériel technique

Suppléments proposés par Alta-Via

- Location du matériel technique

Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons et vivres de course

Report / Conditions météo

Pour vous donner les meilleures chances de réussite, nous nous efforçons de garder la souplesse nécessaire à cette ascension particulièrement sensible aux conditions et à la météo. Après la préparation, si les conditions météorologiques ou les conditions de la montagne ne permettent pas d'envisager le départ pour l'ascension du Mont Blanc, un autre sommet de 4000 mètres en vallée d'Aoste vous sera proposé si celui-ci est possible, car la météo est souvent plus favorable dans ce secteur.

Si la météo ne permet pas d'envisager une solution alternative à l'ascension du Mont Blanc, nous vous rembourserons la partie du séjour non réalisée après déduction des éventuels frais déjà engagés (refuges).

Conditions d'annulation

Si vous annulez votre inscription à cette ascension du Mont Blanc, la somme de 150 € par personne sera retenue en plus des frais d'annulation prévus dans les [conditions de vente](#).

ASSURANCES à prévoir [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : **1,5%** du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : **4,5%** du montant de l'inscription 

ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : www.alta-via.fr/cdv

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour.

[Informations officielles](#)

Matériel utile et conseillé - Documents

Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2025 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Pique-nique du premier jour	
Carte d'identité Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):	
* Chaussures de haute montagne semi-rigides	
* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)	
* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité	
* Piolet d'alpinisme	
* Casque d'alpinisme ou d'escalade	
** = disponible en location (dans le kit élargi):	
** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)	
** Guêtres	
** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet	
** Lampe frontale (légère)	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée) Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud Tour de cou Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	

Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) Médicaments personnels	
Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes fournies dans les refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	