



Ascension du Mont Blanc en 3 jours avec un guide

France | Haute-Savoie | Saint-Gervais Alpinisme | 4810m | 3 jours

0103

Le **sommet du Mont Blanc, point culminant des Alpes**, est un sommet très convoité pendant l'été. Son ascension est loin d'être facile, c'est pourquoi il n'est pas conseillé de **gravir le Mont-Blanc sans guide** si vous n'avez pas un **très bonne expérience de l'alpinisme**. Ce programme d'**ascension en 3 jours** est très classique, il s'adresse aux personnes expérimentées et très entraînées (physiquement et techniquement).

La première nuitée est prévue au **refuge de Tête Rousse** (3167 m), la seconde au **refuge du Goûter** (3835 m). Ainsi la **traversée du couloir du Goûter** pourra se faire dans les 2 sens très tôt le matin.

Il est entendu que dans les jours ou les semaines précédentes vous aurez pratiqué le cramponnage sur des pentes en neige dure ou glace d'environ 40° et que vous aurez séjourné au moins une nuit au-dessus de 3000 mètres d'altitude.

Pour vous donner plus de chances de réussite, comparez les détails de ce programme en 3 jours avec notre **stage Mont-Blanc den 5 jours**. En 5 jours, vous aurez **plusieurs créneaux possibles** pour la montée au sommet, en fonction de votre forme, mais surtout en fonction des conditions météorologiques.

Les plus

Les horaires de passage au couloir du Goûter permettent de limiter les risques objectifs présents à certaines périodes.

Alta-Via propose aussi un **stage de 5 jours** permettant de vous préparer techniquement et de vous accommoder à l'altitude. Ce stage de 5 jours est la seule formule proposée si vous avez une expérience insuffisante en crampons dans des pentes raides. Il est très conseillé à tous, augmentant sensiblement vos chances de réussite.

Rendez-vous A Saint-Gervais vers 11h, parking du Tramway du Mont-Blanc : <https://goo.gl/maps/EqhTJ9Vd2Qu>

PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Jour 1 : Refuge de Tête Rousse 3167m

* *En début et fin de saison, avant la mise en service du TMB Tramway du Mont-Blanc, le départ se fait depuis Bellevue (1800m), 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 (Bellevue 1800 m ou Nid d'Aigle 2372m). Montée au glacier de Tête Rousse que l'on traverse facilement pour atteindre le refuge (3167m). Courts passages équipés de câbles. Utilisation des crampons et de la corde suivant les conditions.

La fin de la montée à Tête Rousse permet au guide de vérifier vos capacités techniques mais ne saurait être considérée comme une initiation ou une révision technique.

Nuit en dortoir au refuge de Tête Rousse 3167m.

+800m. 2 heures 30.* Depuis Bellevue : +1350m, 4 heures.

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

Réveil très tôt, variable suivant les conditions, puis départ en crampons et encordés pour l'ascension de l'aiguille du Goûter avec la traversée du couloir du Gouter puis des passages raides, par endroit équipés de câbles. Après une pause au refuge du Goûter (3835m), reprise de l'ascension, d'abord par des pentes glaciaires moyennement redressées jusqu'au Dôme du Goûter (4304m). Un passage plus raide permet d'atteindre le refuge-bivouac Vallot (4362m). Commence alors la partie plus technique avec l'arête des Bosses, étroite et parfois cornichée, jusqu'au toit des Alpes, 4805m. Descente par le même itinéraire jusqu'au refuge du Goûter.

Nuit en dortoir au refuge du Goûter, 3835m.

+1700m, -1100m, environ 9 heures

Jour 3 : Descente du refuge du Goûter - Saint-Gervais

Lever très tôt pour descendre l'Aiguille du Goûter et traverser le couloir avant l'arrivée du soleil. Jusque sous le refuge de Tête Rousse, c'est une raide descente en terrain rocheux, réalisée avec les crampons aux pieds lorsque le terrain est verglacé ou enneigé. Descente jusqu'à la gare du Nid d'Aigle (2372m).

En raison de travaux au Nid d'Aigle, peu de trains circulent depuis le terminus du Nid d'Aigle, il est donc probable que nous descendrons jusqu'à Bellevue à pied.

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

Séparation à Saint Gervais en milieu de journée.

-1450m, 4 heures.* Sans le TMB : -2050m, 5 heures.

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 **excellente 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 sur des pentes à 40°** et plus est indispensable. Une **expérience de l'altitude** est primordiale pour mieux connaître les réactions de son corps à l'altitude.

Informations sur la préparation physique

Il est entendu que dans les jours ou les semaines précédentes vous aurez pratiqué le **cramponnage sur des pentes en neige dure ou glace** d'environ 40° et que vous aurez séjourné au moins une nuit au-dessus de 3000 mètres d'altitude.

HÉBERGEMENT En dortoir de refuge de haute-montagne | 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 2026

Avec un guide en privé

Le guide en privé juste pour vous ou pour votre propre groupe, vous choisissez vos dates

1885 € /pers. si vous êtes 2 (1 guide pour 2)

2185 € /pers. si vous êtes 3 (2 guides)

3120 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0103 ou par mail.

Votre inscription à plus de 60 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 60 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part.

Pour une inscription à moins de 60 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
- 2 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

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

Frais à régler sur place par vous-même

- Boissons et vivres de course

Bon à savoir

Une inscription avant le mois de janvier pour l'été suivant est vivement recommandée pour obtenir des places aux refuges du Mont-Blanc.

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 [PDF](#)
- Assurance annulation (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : 5,5% du montant de l'inscription [PDF](#)

ANNULATION / RÉSOLUTION 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 ou 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)	