

Le refuge des Cosmiques, 3600 m, est un point de départ confortable pour de nombreuses ascensions de haute-altitude, si l'on accepte les désagréments de son altitude très élevée.

La traversée des pointes Lachenal domine la Vallée Blanche et offre une belle entrée en matière. L'arête des Cosmiques, au parcours plus technique, donne une vue étendue tantôt vers le sud et les glaciers, tantôt versant nord et la vallée. Ce sont 2 arêtes classiques et très photogéniques qui permettent un bon entraînement ou une acclimatation avant d'aller plus haut.

**Rendez-vous** à fixer la veille avec votre guide, le matin sur le parvis de l'aiguille du Midi.

<https://goo.gl/maps/Zcs8psjohQU2>

### PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

#### **Jour 1 : Chamonix - Aiguille du Midi - Pointes Lachenal - refuge des Cosmiques**

Montée par le téléphérique au sommet de l'aiguille du Midi, 3842 m. Descente de l'arête de l'Aiguille du Midi en direction du refuge des Cosmiques, puis traversée du plateau du col du Midi. Au bout du plateau, la traversée des pointes Lachenal, 3613 m, se fait d'Est en Ouest, avant de revenir au refuge. Nuit au refuge des Cosmiques, 3613 m.

**+300 à 400 m -300 à 400 m. 5-6 h d'alpinisme**

#### **Jour 2 : Refuge des Cosmiques - arête des Cosmiques - Chamonix**

On profite des lumières matinales au refuge des Cosmiques, avant de se mettre en route pour l'arête des Cosmiques, immédiatement au dessus du refuge. L'arête est une succession de passages techniques, agrémentés d'un rappel. Retour par le téléphérique. Séparation à Chamonix en début d'après-midi.

**+200-300 m. 4-5 h d'alpinisme**

*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 bonne santé et une bonne condition physique sont requises pour parcourir ces arêtes courtes mais techniques en altitude. Une expérience de l'escalade, de la marche en crampons et de la descente en rappel est vivement conseillée. Niveau AD, assez difficile avec escalade niveau IV en haute-montagne.

**HÉBERGEMENT** En dortoir de refuge de haute-montagne aux installations sanitaires sommaires | [Refuge des Cosmiques](#)

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

**PHOTOS** <https://www.alta-via.fr/guide/arete-cosmiques-pointes-lachenal-photos.html>

**DATES** : toute l'année sauf en plein été

## Tarifs par personne 2024

### Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous (seul ou avec vos proches ou amis), vous choisissez vos dates.

- 810 € par personne si vous êtes 2
- 1.005 € par personne si vous êtes 3 (2 guides)
- 1.430 € seul avec le guide



## INSCRIPTION en ligne [www.alta-via.fr/form/0185](http://www.alta-via.fr/form/0185) 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
- Frais de remontées mécaniques
- Nuitée en dortoir au refuge des Cosmiques
- Demi-pension comprenant le repas du soir, le petit-déjeuner et le pique-nique ou la collation de midi du deuxième jour

## Le prix ne comprend pas

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Pique-nique du premier jour et boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Matériel technique individuel

## Frais à régler sur place par vous-même

- Pique-nique du premier jour et boissons

## 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](http://www.alta-via.fr/cdv)

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

[Informations officielles aux voyageurs](#)

# Matériel utile et conseillé - Documents

## Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2024 [Alta-Via.fr](http://Alta-Via.fr) - Tous droits réservés



<b>Appareil d'assurance / Descendeur pour les rappels</b>	
Carte d'identité   Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
<b>* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):</b>	
<b>* Chaussures de haute montagne semi-rigides</b>	
<b>* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)</b>	
<b>* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité</b>	
<b>* Piolet d'alpinisme</b>	
<b>* Casque d'alpinisme ou d'escalade</b>	
<b>** = disponible en location (dans le kit élargi):</b>	
<b>** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)</b>	
<b>** Guêtres</b>	
<b>** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet</b>	
<b>** Lampe frontale (légère)</b>	
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 <a href="#">crème AKILEÏNE® Nok</a> (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 des 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)	