

Gravir le Mont Blanc (4810m), plus haut sommet d'Europe occidentale, en une seule journée est un **défi exceptionnel réservé aux alpinistes les plus entraînés**.

Cette **ascension one shot** (ou one push ou encore single push) consiste à atteindre le **sommet du Mont Blanc depuis la vallée** sans passer une nuit en refuge et sans utiliser de remontées mécaniques. Un effort intense et continu avec 3800 mètres de dénivelé positif et négatif, dans un environnement exigeant. C'est une expérience unique qui ne s'improvise pas et se prépare sérieusement longtemps à l'avance.

Mont Blanc One Shot

« *Faire* » le **Mont Blanc One Shot** n'est pas du trail, mais une façon de **gravir le plus haut sommet des Alpes** depuis la vallée, sans utiliser les remontées mécaniques, puis d'en revenir de la même manière le même jour. C'est un formidable challenge et une belle performance sportive.

Rendez-vous à minuit au refuge du Nid d'Aigle (2412m atteint depuis Bionnassay ou les Houches, en suivant la crémaillère depuis le Mont Lachat) <https://maps.app.goo.gl/wreYJdoPXuYzuwG8>

Ascension du Mont-Blanc 4810m, retour par le même itinéraire

Vous gérez votre approche nocturne au refuge du Nid d'Aigle (2412m) depuis la vallée, sans remontées mécaniques ; soit au départ des Houches, soit au départ du Crozat, village de Bionnassay, équipé léger.

Au refuge du Nid d'Aigle, vous retrouvez votre guide et votre matériel d'alpinisme que vous lui avez confié la veille. Sans bruit, pour ne pas réveiller tout le refuge, vous vous équipez, vous remplissez vos thermos et/ou poches à eau pour l'ascension et vous pouvez prendre un petit déjeuner. Grâce à cette bonne pause ici à 2412m, il sera peut-être possible d'éviter le détour au refuge de la Tête Rousse pour monter directement au refuge du Goûter (3835m).

Selon la saison (et donc l'enneigement) nous mettrons les crampons avant ou au petit glacier de Tête Rousse. Les bâtons seront pliés pour monter au Goûter.

Au-dessus de la Tête Rousse commence une partie technique, soit en terrain mixte, soit en terrain rocheux sec, partiellement équipé de câbles. Cette section nous amène au refuge du Goûter (3835m) où l'altitude commence à se faire sentir. Bonne pause au refuge avant de repartir avec les bâtons en main pour une partie techniquement bien plus facile jusqu'à l'abri Vallot (4351m).

Commence alors une autre partie technique, en neige/glace, avec une alternance de pente raide et de courts replats permettant de souffler un peu. Après l'arête étroite finale, vous arrivez enfin au sommet des Alpes, bravo !

La moitié du défi est relevée, car il reste à redescendre ! Cette descente demande votre concentration maximale, non plus sur la gestion de l'effort, mais sur les gestes techniques. C'est là que votre expérience technique va vous servir le plus.

Au passage dans les refuges il sera possible de vous restaurer. Mais la pause au Goûter ne sera pas trop longue afin de repasser **le couloir du Goûter** le plus tôt possible avant l'arrivée du soleil sur ce versant ouest. A Tête Rousse et au Nid d'Aigle vous pourrez prendre plus de temps et commencer à décompresser un peu.

Approche sans guide : +1000 à 1450m. Depuis le Nid d'Aigle au sommet et retour: +2450m -2450m. 10 heures à 14 heures pour l'aller-retour depuis le Nid d'Aigle

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 n'est pas interrompu mais le programme est 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.

QUELLE EST LA DIFFICULTÉ ? L'ascension du Mont Blanc et retour en une journée sont un défi sportif et technique extrêmement exigeant. L'effort est long et soutenu, l'altitude limite grandement les capacités physiques, il faut savoir gérer l'accumulation de la fatigue. Il ne s'agit pas de trail running, mais bien d'alpinisme, sur un terrain glaciaire et alpin. C'est une journée très éprouvante, dans un environnement difficile, du fait de l'altitude et de conditions climatiques parfois extrêmes, même en plein été.

Cette ascension à la journée est donc réservée aux sportifs et alpinistes très entraînés, ayant déjà pratiqué des ascensions de cette manière sur des sommets moins hauts.

Une excellente santé et une excellente condition physique sont requises. Même avec un excellent niveau physique, un effort ou un séjour en altitude juste avant est indispensable.

L'expérience de la marche en crampons dans des pentes en neige dure inclinée à environ 40° est indispensable.

BARRIÈRES HORAIRES

Nous apportons une grande importance, pour la sécurité de la cordée, de franchir le couloir du Goûter le plus tôt possible dans la matinée au retour du sommet. C'est pourquoi un des passages horaires stricts doivent être respectés au cours de l'ascension. Nous savons par expérience que si l'horaire s'allonge pendant la montée il sera impossible de rattraper le temps à la descente.

Les **barrières horaires** que nous nous imposons sont les suivantes (temps écoulé depuis le départ, pauses comprises):

Glacier de Tête Rousse (3200m) : 2 heures

Refuge du Goûter (3835m) 4 heures

Sommet du Mont Blanc (4810m) : 8 heures

QUELLE EST LA QUALIFICATION DU GUIDE ? Guide de haute montagne | Maximum 1 personne par guide

Historique des Conditions rencontrées <https://www.alta-via.fr/guide/conditions-mont-blanc>

DATES : de juin à septembre

Prix par personne 2026

Avec un guide en privé

Avec un guide juste pour vous seul, vous choisissez vos dates.

2190 € seul avec le guide



INSCRIPTION en ligne www.alta-via.fr/form/0326 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 au-dessus du refuge du Nid d'Aigle (2412m)
- Acheminement la veille de votre matériel technique d'alpinisme jusqu'au refuge du Nid d'Aigle
- Plateau petit-déjeuner au refuge du Nid d'Aigle
- Le matériel technique collectif (corde, mousquetons, broche à glace)

Le prix ne comprend pas

- Encadrement pour l'approche depuis la vallée au refuge du Nid d'Aigle
- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons, vivres de course, alimentation sur le parcours
- Frais de remontées mécaniques éventuels au retour
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Location du matériel technique

Frais à régler sur place par vous-même

- Encadrement pour l'approche depuis la vallée au refuge du Nid d'Aigle
- Boissons, vivres de course, alimentation sur le parcours
- Frais de remontées mécaniques éventuels au retour

ET EN CAS DE DÉFAILLANCE ?

Le guide reste maître des prises de décision. S'il estime que vous n'êtes plus en mesure de poursuivre l'ascension, en fonction de vos capacités physiques et ou techniques, il décidera de faire demi-tour. En cas de défaillance de votre part, **aucun remboursement** ne pourra avoir lieu.

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 / 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 ADMIN. & SANITAIRES

Matériel utile et conseillé - Documents

Alpinisme rapide à la journée

Copyright © 2026 Alta-Via.fr - Tous droits réservés



Carte d'identité + Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Carte bancaire et des Euros en espèces pour boire et se restaurer dans les refuges	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
Chaussures de haute montagne semi-rigides modernes et légères du type Aequilibrium (La Sportiva) ou Ribelle (Scarpa)	
<i>Les articles notés en gras sont disponibles en location</i>	
Crampons d'alpinisme en acier avec anti-bottes	
Baudrier léger + mousqueton directionnel de sécurité	
Piolet d'alpinisme léger 50cm	
Casque d'alpinisme ou d'escalade léger	
2 bâtons de marche pliants avec	
Guêtres courtes	
Lampe frontale	
Sac à dos environ 20 litres avec fixations pour le piolet et casque	
Lunettes de glacier (classe 3 ou 4) + Masque de ski (protection contre le vent au-dessus 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 léger étanche au vent et à la pluie	
Veste soft-shell à capuche	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle légère étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de trekking techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	

Bandes adhésives et éventuellement crème AKILEÏNE® Nok (prévention des ampoules) + Médicaments personnels	
Mouchoirs en papier, lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course énergétiques (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs, gels)	