



Compagnie des guides des Aravis

Maison des Aravis 74 450 Saint Jean de Sixt

Bureau LA CLUSAZ

tél. 04.50.63.35.99

Bureau GRAND-BORNAND

tél. 06.36.21.19.10

Bureau SAINT-JEAN-DE-SIXT

tél. 06.85.42.81.95

Bureau THONES / MANIGOD

tél. 04.50.02.01.33

Mail : [info@guides-des-aravis.com](mailto:info@guides-des-aravis.com)

Site internet : [www.guides-des-aravis.com](http://www.guides-des-aravis.com)

FICHE TECHNIQUE

## RANDONNEE GLACIAIRE

Il s'agit d'une approche facile de la haute montagne. Ce peut être pour vous l'occasion de chausser les crampons pour la première fois, et de faire vos premiers pas sur un glacier de haute montagne. Vous ferez également l'apprentissage de la marche encordée.

### PROGRAMME

**Pour des personnes seules :** chaque semaine, des randonnées glaciaires collectives, sur 1 jour ou 1 jour et demi. Destinations les plus fréquentes : Massif du Mont Blanc (traversée de la haute Vallée Blanche, bassin du Tour, bassin d'Argentière...), Massif de la Vanoise (la Rechasse, Pecllet Polset...).

**Pour les groupes ou les familles :** possibilité d'engager un guide et de définir avec lui, la randonnée glaciaire la mieux adaptée à votre niveau.

### ASSURANCES

Notre assurance du Syndicat National des Guides vous couvre jusqu'à un certain plafond pour les frais de secours. Ceux ci peuvent être élevés et dépasser ce plafond (à l'étranger notamment). Nous vous conseillons donc de vérifier si vous avez une assurance, qui couvre d'éventuels frais de secours en montagne (évacuation en hélicoptère...) , il vous appartient aussi d'avoir une assurance "individuelle accident".

### EQUIPEMENT et MATERIEL

**attention au poids de vos équipements.**

(une partie de cet équipement peut être loué)

- Chaussures de montagne.
- Sac à dos adapté à l'activité.
- Sous vêtements techniques, sous pull, fourrure polaire ou pull, coupe vent imperméable (type micropor ou Goretex...), pantalon chaud ou surpantalon.
- Vêtements de change (sous vêtements, chaussettes)
- Protection : bonnet, gants ( 1 paire légère + 1 chaude, moufles par ex.), lunettes de bonne qualité, guêtres ou stop-tout, vêtements de pluie, foulard ou casquette, crème pour les lèvres et crème solaire.
- Gourde, couteau, lampe frontale.
- Petite pharmacie personnelle et nécessaire de toilette réduit (attention au poids):
- Carte d'identité et éventuellement carte CAF
- Piolet, crampons, baudrier et mousqueton à vis (si vous en possédez), bâtons télescopiques (éventuellement).

### TARIFS 2021 :

- Sorties collectives : - journée : **135 €** par personne (minimum 3 personnes).  
- un jour et demi : **210 €** par personne (minimum 3 personnes).

Ces tarifs comprennent uniquement l'encadrement par un guide de haute montagne, ils ne comprennent pas les frais de location de matériel, de transport, de refuge, de remontées mécaniques, de nourriture, des participants et du guide.