



Compagnie des guides des Aravis Maison des Aravis 74450  
SAINT-JEAN-DE-SIXT  
Bureau La Clusaz : 04 50 63 35 99  
Bureau Grand-Bornand : 06 85 42 81 95  
Bureau Saint-Jean-de-Sixt : 04 50 27 57 70  
Bureau Thones / Manigod : 04 50 02 01 33  
Mail : [info@guides-des-aravis.com](mailto:info@guides-des-aravis.com)  
Site Internet : <http://guides-des-aravis.com>

## STAGE ALPINISME NIVEAU 1

Découverte de l'escalade, de la haute montagne et des différentes techniques alpines.

### NIVEAU REQUIS

Alpiniste débutant, bon marcheur.

### DUREE ET CONTENU

Programme réparti sur 4 à 6 jours, le découpage ou les sommets peuvent varier selon les conditions météorologiques.

Par exemple :

- J 1 : (demi-journée), école d'escalade sur falaise du massif des Aravis.
- J 2 : (journée), course dans le massif des Aravis.
- J 3 et J 4 : (un jour et demi), montée en refuge, course en haute montagne, (randonnée glaciaire dans le massif du Mont blanc, Vanoise ou Grand Paradis).

### TARIFS 2016

Encadrement : 350.00 € / pers.

AUTRES FRAIS (remontés mécaniques, 1 nuit en refuge) : environ 100,00 € / pers.

Nous pouvons vous conseiller pour votre hébergement, consultez nous.

Groupe de 3 à 5 personnes

Date : Chaque semaine de l'été

### MATERIEL ET EQUIPEMENT

- Sac à dos.
- Chaussures de moyenne et de haute montagne, piolet, crampons (location possible).
- Coupe vent (type « Gore-tex ») et pantalon de montagne.
- Collant et sous vêtements techniques.
- Pull et sous pull.
- Gants, moufles, bonnet.
- Lampe frontale, lunettes de soleil, crème solaire et labiale.
- Gourde ou thermos incassable.
- Eventuellement, bâtons télescopiques et guêtres.
- Prêt du matériel de sécurité.

### ASSURANCE ET TRANSPORT

Il appartient aux participants d'être assurés pour l'activité haute montagne.

Transport par regroupement dans les véhicules personnels (partage des frais entre les participants).