



PROGRAMME STAGE PRATIQUE

**Mont Elbrouz
5642 m**

Introduction

La principale Chaîne de montagnes du Caucase s'étend sur 1200 km d'ouest en est, de la mer Noire à la mer Caspienne. Cette chaîne forme non seulement une barrière géographique mais aussi une barrière ethnique et politique, séparant la Russie de la région du Caucase et de sa mosaïque de nationalités différentes. Le massif du Caucase est traditionnellement divisé en trois régions : Caucase de l'Ouest, Caucase central et Caucase oriental. L'**Elbrouz (5642 m)**, aussi nommé le géant de glace à double tête, couvre la scène du Caucase Central. Le sommet oriental est un peu inférieur au sommet ouest : 5621m et 5642m respectivement. L'ensemble du massif est recouvert d'une calotte glaciaire gigantesque. La haute altitude et la météorologie variable de cette région ont effrayé et tenus à l'écart les touristes de cette région pendant longtemps. Depuis quelques années, cette zone est devenue le site le plus parcouru de tout le Caucase.

Notre programme a pour objectif, en plus d'atteindre le sommet du Mont Elbrouz, de donner aux participants une **formation spécifique en médecine de montagne**, afin de mieux appréhender les réactions de l'organisme lorsqu'il évolue en haute altitude. Pour ce faire, le stage est encadré par un médecin de **l'IFREMMONT** (Institut de recherche et formation en médecine de montagne).

L'itinéraire dure 9 jours et parcourt la voie classique par le sud. La montée vers le toit de l'Europe n'est pas techniquement difficile, mais physiquement éprouvante, du fait de l'altitude. Le programme prévoit deux jours de pré-acclimatation dans le massif du Mont Rose, suivis de deux jours sur les pentes mêmes de L'Elbrouz, ce qui permet à l'organisme de mieux supporter le déficit d'oxygène disponible.

Pourquoi partir avec nous ?

Nous ne sommes pas un Tour opérateur ni une agence de voyage, mais nous offrons un encadrement personnalisé. Notre objectif est d'atteindre le sommet avec le plus grand nombre de participants.

Notre itinéraire est étudié pour réaliser une acclimatation correcte et graduelle qui est nécessaire pour la réussite des sommets les plus hauts.

Nous dormons en refuge, ce qui aide au processus d'acclimatation et rend les étapes de montées moins fatigantes.

Nos groupes sont encadrés par un Guide de Haute Montagne UIAGM ayant une grande expérience des sommets de plus de 6000 m d'altitude et par un médecin IFREMMONT, spécialiste de Médecine de Montagne.

L'itinéraire

| | |
|-----------------------------|---|
| Jour 0 Vendredi | Rendez-vous à 18.00 à l'Ifremmont, Chamonix Présentation du programme en présence du Guide de Haute-Montagne et du médecin qui encadreront le voyage. Contrôle de l'équipement de chaque participant. |
| Jour 1 Samedi | Rendez-vous à 08.30 à l'Ifremmont et transfert à Gressoney La Trinité – Staffal 1921m Télécabine jusqu'à Punta Indren 3200m. Marche jusqu'au refuge Mantova 3498 m (1 heure). Après-midi dédié aux techniques de progression encordés sur glacier. |
| Jour 2 Dimanche | Montée à la Cabane Margherita à 4554 m Remontée du Glacier du Lys jusqu'au col éponyme 4200 m puis à la Cabane Margherita 4554 m. 4.00 à 5.00 heures de marche. Retour par le même parcours au refuge Mantova en 3.00 – 4.00 heures de marche jusqu'à Staffal et ensuite à Chamonix. |
| Jour 3 Lundi | Vol Europe - Mineralnye Vody Arrivée vers 14. 00 heures après avoir fait escale à Moscou. 4 heures de bus pour arriver à Terskol dans la vallée de Baksan à 1900 m. Séjour en demi-pension à l'hôtel. |
| Jour 4 Mardi | Acclimatation sur les pentes de l'Elbrouz jusqu'à 4600 – 4800 m d'altitude Arrivée altitude de 4000 m avec remontées mécaniques. Ascension par la voie normale de l'Elbrouz jusqu'à 4600 – 4800 m. 3.00 – 4.00 heures de marche en A/R. Retour à l'Hôtel dans l'après-midi. Séjour en Hôtel en demi-pension. |
| Jour 5 Mercredi | Hôtel - Refuge Elbrouz 4110 m Montée au sommet des installations et en 15 - 20 min on rejoindra notre refuge. Séjour en pension complète en refuge. |
| Jour 6 Jeudi | Acclimatation sur les pentes de l'Elbrouz jusqu'à 5000 m d'altitude Ascension par la voie normale de l'Elbrouz jusqu'à 5000 m. Entre 4700 m et 5000 m pente très raide (marche lente). 2.30 – 3.00 heures de marche en A/R. Retour au refuge pour déjeuner. Après-midi repos et préparation de l'équipement pour le sommet. |
| Jour 7 Vendredi | Sommet de l'Elbrouz Ouest 5642 m Départ du refuge vers 2.00 heures du matin avec une dameuse qui nous amènera aux alentours de 4900 m. Retour au refuge en début d'après-midi et ensuite à l'hôtel. |
| Jour 8-9 Samedi/Dimanche | Retour en Europe Transfert à l'aéroport. Vol de retour. Arrivée en soirée à Genève. |

Les conditions météorologiques, l'état des sentiers, une panne de véhicule ou

la santé des participants peuvent conduire à des modifications du programme. Les changements imprévus ne donneront droit à aucun remboursement.

| | |
|----------------------------|---|
| Groupe | Tarif (sur la base d'un groupe de 4 participants) |
| Prix | 3 250 € par personne |
| Le prix inclut | Le Guide Européen UIAGM, le Médecin IFREMMONT. Tous les services en Russie mentionnés dans ce programme. (1/2 pension a Terskol sur la base de chambre double, pension complète en refuge, les transferts A/R aéroport de MineralnyeVody, les taxes d'entrées dans le parc, le transport en dameuse jusqu'à 5000 m |
| Le prix n'inclut pas | Assurance secours en montagne, Les vols A/R depuis l'Europe |
| Dates | 03-12 juillet 2020 |
| Niveau technique exigé | Marcher sans problèmes en crampons sur des glaciers complexes, dans des courtes pentes/couloirs (15/20 m) en neige/glace à 40°/45° degrés maximums avec 1 piolet. En rocher, grimper en crampons sur le I/II degré et en haute montagne réaliser des courses de niveau F/PD où l'emploi des mains devient prioritaire pour la réalisation de l'ascension. Avoir déjà réalisé quelques sommets de plus de 4000 m |
| Condition Physique requise | Une bonne condition physique permettant de marcher 5/7 heures en montagne ou de réaliser, en ski de randonnée, 3/4 heures de suite à la vitesse de 250/300 m de dénivelé positif par heure ou être capable de faire aussi 4/5 jours de suite en ski de randonnée avec un dénivelé positif de 800-1200 m par jour. |

Si vous avez des doutes sur vos capacités techniques ou physiques, contactez-nous. La réussite du voyage dépend dans une large mesure de vous-même ; une mise en condition physique et psychologique, un équipement adapté et une acceptation préalable des habitudes des lieux s'imposent.

Équipement technique.

-La Tête : bonnet, cagoule, chapeau (ou casquette) pour le soleil, foulard ou bandana, une paire de lunettes soleil de glacier (niveau 4), crème solaire avec protection minimum de 15 et stick à lèvres, une paire de lunettes de glacier de réserve et éventuellement un masque de ski.

-Les mains : 1 paire de gants de haute montagne (mieux avec doublure amovible), 1

paire de gants légers (type jardinage doublé, 1 paire de moufles de haute montagne (mieux avec doublure amovible).

-le corps : 4 tee-shirts pour les marches d'approche et les journées d'acclimatations, 2 sous-vêtements thermiques, une veste polaire légère, 1 veste polaire + 1 primaloft ou une autre veste polaire, une doudoune avec capuche, une veste coupe-vent et imperméable, une cape de pluie qui couvre aussi le sac.

-Les jambes : 2 collants thermiques, un pantalon outdoors en softshell ou similaire, un pantalon coupe-vent (Goretex, Nylon ou Micropore).

-Les Pieds : 4 paires de chaussettes dont au moins 2 pour la haute montagne, chaussures d'alpinisme cramponnables ou de ski de rando, chaussures pour le voyage (type baskets).

-Dans le sac (minimum 45/50 l) : lampe frontale + pile(s) et ampoule(s) de rechange pour l'ascension, 1 thermos de 1 litre, pharmacie personnelle (y compris pansements contre les cloques), 1 couteau de poche, 1 couverture de survie.

-Matériel technique : baudrier équipé de 2 mousquetons à vis, crampons préalablement réglés à vos chaussures (en acier, pas en aluminium), 1 piolet droit de 55/60 cm, bâtons télescopiques.

-Séjours en refuge : sac de couchage avec température de confort entre -12° / - 15° degré.

-Pour le transport : un sac de voyage de 120-150l au minimum (type north face ou similaire) fermé avec cadenas.

Infos spécifiques

Nombre de personnes par Guide

Dans nos voyages nous gérons des petits groupes qui sont au maximum de 6 personnes de façon à optimiser les chances de réussite tout en minimisant les risques.

Risque et Responsabilité en Montagne

En montagne le risque zéro n'existe pas., De ce fait, aucune activité pratiquée dans ce milieu n'est sûre à 100%, même avec une gestion du risque appropriée. Les endroits isolés font monter le niveau de risque.

En montagne, la prudence est de rigueur car, même en appliquant toutes les connaissances dont il dispose, le guide n'est pas en mesure de donner une sécurité à 100%. Le guide cherche à limiter le risque et à le rendre acceptable. Si, malgré ces précautions, le guide estime que les risques sont trop élevés, des mesures appropriées peuvent être prises pouvant aller jusqu' à l'annulation d'une partie du programme. Si vous estimez que la prise de risque est trop importante pour vous, n'hésitez pas à en parler au guide afin que la situation soit analysée conjointement et les décisions appropriées. Le médecin de l'IFREMMONT qui encadrera cette expédition est chargé de l'enseignement en médecine de montagne. Accessoirement, le médecin veillera au bien-être des clients. Par conséquent, chaque participant doit s'assurer au préalable d'un état de santé lui permettant de réaliser cette expédition. Une

consultation médicale préalable est indispensable, de préférence auprès d'un médecin de montagne, ainsi qu'une pharmacie personnelle.

Assurances pour les activités extra-européennes

Les Guides de Haute Montagne professionnels sont assurés avec des assurances professionnelles couvrant la responsabilité civile et pénale. **Chaque participant doit souscrire sa propre assurance**, incluant les frais de recherche et de sauvetage en montagne hors d'Europe incluant le Caucase et de rapatriement vers le pays d'origine. De plus, nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chaque participant.

Nous sommes disponibles pour vous aider à trouver une assurance appropriée si besoin.

Informations génériques

Les vols en avion

Notre structure, n'étant pas une agence de voyage, **chaque participant est responsable de l'achat de son propre billet d'avion. Au moment de la réservation du voyage, des informations concernant les horaires et lieux de rendez-vous seront fournis, afin que la réservation la plus appropriée soit effectuée.** Nous recommandons vivement le choix de vols avec escales d'au moins 2 heures afin de s'assurer d'un transfert optimal des bagages.

Le poids des bagages vers la Russie est de 21 – 23 kg en soute et de 7 – 12 kg de bagages en cabine. Nous attirons votre attention sur le fait que l'équipement d'alpinisme est lourd et que le poids maximum est donc rapidement atteint.

L'agence locale nous recevra à l'aéroport et effectuera le transfert à l'hôtel où est

Les bagages

Nous recommandons un sac de voyage, étiqueté avec vos coordonnées personnelles et une adresse de livraison au Caucase (fournie au moment de l'inscription) d'une capacité de 120-150 litres, étanche, avec fermeture éclair et si possible d'une couleur vive, afin de réduire le risque de perte ou d'erreur de distribution. (.

En cas d'excédent de bagages prévu à l'avance, il est possible de faire un envoi 20 jours avant le départ du groupe. Ceci sera discuté au préalable avec le guide qui jugera de l'utilité de cet envoi.

Le bagage à main (cabine) est habituellement constitué du sac à dos que nous utilisons pour le trekking ou pour l'alpinisme. r. A l'intérieur, nous mettrons l'équipement le plus fragile, celui de première nécessité et les vêtements pour les premiers jours au cas où les bagages seraient retardés ou perdus. Son contenu doit être correctement comprimé afin de ne pas dépasser les dimensions imposées par

les compagnies aériennes

Les communications

Dans le Caucase, les communications sont plutôt bonnes sauf dans quelques endroits vraiment éloignés. Cependant, la meilleure solution est WhatsApp. Les refuges disposent en principe de wifi. Pas de possibilité de communiquer par Satellite cela est interdit en Russie.

Notre séjour

Les hôtels et refuges.

Sauf cas exceptionnel, les hôtels sont de 2 à 3 étoiles, équipés des plus modernes installations de communications, d'internet, de dépôt de bagages et d'un service de sécurité H24.

Les réservations sont en chambre double, sauf demande spécifique des participants qui préfèrent une chambre simple (majoration tarifaire). Toutes les chambres disposent d'une salle de bains avec douche ou baignoire et le prix comprend le petit déjeuner.

Les refuges sont nombreux mais n'offrent pas les services des refuges européens, le problème principal étant le manque de place et la qualité du couchage, qui est fréquemment rudimentaire. Une aide occasionnelle à la réalisation des repas est possible.

La restauration.

La nourriture est plutôt bonne et variée. Nous vous recommandons de ne pas consommer d'aliments crus et de ne boire que de l'eau en bouteille. Les problèmes intestinaux, à fortiori en altitude, peuvent compromettre le succès de l'expédition.

