

Préparation pour l'ascension du Mont-Blanc

Quel que soit l'itinéraire envisagé, l'ascension du Mont-Blanc requiert une bonne préparation : le Mont-Blanc n'est pas un lieu d'initiation à l'alpinisme

Sur le plan technique :

Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste des faces nord pour atteindre le sommet du Mont-Blanc mais **il faut avoir** :

- Une bonne maîtrise des techniques de cramponnage : vous allez forcément rencontrer des pentes dont l'inclinaison se situe aux alentours des 40°. Celles-ci peuvent être en bonnes conditions (neige, marches) ou en glace vive.
- Une bonne connaissance des techniques d'assurage : règles d'encordement, dévissages, auto sauvetage en crevasse.

Ecoles de glace, stages d'initiation, courses d'entraînement sont vivement recommandés aux alpinistes néophytes.

Sur le plan physique :

L'ascension du Mont-Blanc est déconseillée aux personnes manquant de préparation physique ou se connaissant des problèmes de santé.

Pour atteindre le sommet et en redescendre, vous allez devoir marcher entre 10 à 15 heures d'affilée en haute altitude. Cette capacité sera déterminante pour atteindre votre objectif.

Votre forme dépendra de votre disponibilité à vous préparer 4 et 6 mois à l'avance en effectuant des efforts d'endurance. La marche à pied, le vélo, le footing, le ski de randonnée en sont de bons exemples. On n'est de toute façon jamais aussi entraîné qu'on le souhaiterait en vue de faire le Mont-Blanc. La fin de votre préparation se déroulera en montagne dans le temps qui précèdera l'ascension en quelques sorties progressives au-dessus de 3000m.

Une bonne connaissance des techniques alpines de base associée à une bonne préparation physique et psychique vous permettront d'atteindre le sommet dans de bonnes conditions.

Tout est prêt ? Alors bonne course !