

# LA VALLEE BLANCHE : C'EST MAGIQUE ! MAIS ...

Cet itinéraire de haute montagne est en constante évolution : de décembre à mai, les conditions peuvent changer radicalement.

**Un comportement intelligent, un équipement adéquat et une bonne résistance physique sont indispensables au bon déroulement de votre journée.**

## Assurez vous de votre aptitude à entreprendre l'itinéraire

- 1- Connaissez-vous l'altitude de départ de la Vallée Blanche. Quel est le lien entre l'altitude et vos performances physiques ?
- 2- Vous êtes accompagnés de vos enfants : subissent-ils les mêmes effets ?
- 3- Quel est l'équipement personnel et collectif pour la descente de la Vallée Blanche ?
- 4- Quel est le niveau de ski requis ?
- 5- A quelle période peut-on envisager une descente de Vallée Blanche ?
- 6- Quelle est l'incidence de la météo sur votre descente ?
- 7- Quel est l'horaire de départ conseillé pour une descente de Vallée Blanche ?
- 8- Comment vous organisez- vous pour la descente de l'arête ?
- 9- Comment gérez vous la descente à skis sur le glacier ?
- 10- Pouvez-vous vous arrêter n'importe où en Vallée Blanche ?

1- Le téléphérique de l'Aiguille du Midi vous transporte en quelques minutes à 3842 m. A cette altitude, la baisse de la pression atmosphérique et donc du taux d'oxygène amoindrit vos performances physiques d'environ 20%.

2- L'enfant n'est pas beaucoup plus sensible à l'altitude qu'un adulte. En revanche, sa résistance à l'effort et sa capacité à endurer le froid sont plus faibles jusqu'à l'adolescence. Même si leur niveau de ski est bon, il est déconseillé d'emmener de trop jeunes enfants sur cet itinéraire.

3- Chaque personne doit être équipée contre le froid ( les températures peuvent s'abaisser jusqu'à  $-20^{\circ}$  /  $-25^{\circ}$ ), contre le rayonnement solaire (lunettes de soleil cat.3 ou 4, crème solaire indice supérieur à 15), contre la déshydratation et l'hypoglycémie. Le matériel technique individuel et collectif est constitué de crampons, baudriers, piolets, arvas, pelles, sondes, d'une corde et du matériel nécessaire en cas de chute en crevasse

4- Cet itinéraire de haute montagne n'est jamais entretenu, ni sécurisé, ni balisé, ni surveillé. Le fait d'être un bon skieur sur piste rouge ou noire ne fera pas forcément de vous un bon skieur de vallée Blanche : vous pouvez trouver toutes les qualités de neige sur les 22 km de descente : poudreuse, croûtée, lourde... et rencontrer des passages étroits entre les crevasses. Il existe des facteurs de stress ( arête effilée, crevasses, vent, froid...) qui peuvent amoindrir vos capacités techniques et physiques

5- La descente de la Vallée Blanche est envisageable durant tout l'hiver (de décembre à mai), cependant elle peut présenter un caractère nettement plus alpin, notamment en début ou fin de saison : arête équipée ou non, risque d'avalanches, enneigement plus ou moins important, glacier plus ou moins ouvert, fragilité des ponts de neige.

6- La météo est un élément déterminant dans votre décision d'entreprendre ou non la descente. Renseignez vous sur les conditions des deux derniers jours : chutes de neige récentes (quantité et qualité, risque d'avalanches). Renseignez vous sur les conditions météo du jour : incidence d'un vent violent sur la température, visibilité tout au long de l'itinéraire (temps incertain, effet de foehn particulièrement sensible en VB, nappes de brouillard).

7- La durée de la descente de la Vallée Blanche étant approximativement de 4 à 6 heures, nous préconisons de ne pas partir après 12 heures : arrivée de la nuit, fermeture du Montanvers en décembre et janvier, fragilisation des ponts de neige l'après midi en fin de saison. N'oubliez pas que vous êtes tributaires de la remontée mécanique de l'Aiguille du Midi qui peut être très fréquentée, voire saturée : il est préférable de réserver.

8- Quelques soient les conditions de l'arête (équipement inexistant, partiel ou total), vous devez être équipés de crampons, baudriers et vous devez connaître l'encordement adéquat. Les skis étant encombrants, il est préférable de les fixer sur son sac à dos pour une descente plus confortable.

9- Vous devez savoir lire le terrain pour déceler les pièges du glacier : crevasses plus ou moins masquées, ponts de neige plus ou moins fragiles. Rappelez vous que suivre une trace ou un groupe n'est en aucun cas un gage de sécurité. Méfiez vous de l'engorgement dans les passages techniques : la surfréquentation engendre des comportements dangereux.

10- Non, surtout pas ! Vous ne devez en aucun cas stationner sur un pont de neige, ni sous les séracs ( le périmètre de sécurité s'étend de quelques mètres à quelques centaines de mètres suivant les cas). Sur un glacier enneigé, il est formellement déconseillé de déchausser les skis au risque de passer à travers un pont de neige ou une crevasse cachée.

**UNE VALLEE BLANCHE REUSSIE  
C'EST  
CONNAITRE ET RESPECTER LES REGLES  
SUR GLACIER QU'IMPOSE L'HIVER EN HAUTE MONTAGNE**