

SPÉCIAL MONT BLANC

On ne va pas au mont Blanc sur un coup de tête.
L'ascension demande de s'être posé
LES QUESTIONS DE BASE

LA BASE
de la **SECURITE AU MONT BLANC**
LA VOICI

**EN GROS ET POUR FAIRE SIMPLE :
LE MONT BLANC, C'EST DE LA HAUTE MONTAGNE.**

**ON N'IMPROVISE PAS.
IL FAUT ABORDER L'ASCENSION EN CONNAISSANCE DE CAUSE.**

**L'alpinisme et ses techniques
ne s'apprennent pas sur le mont Blanc
le jour de l'ascension ...**

**LE MONT BLANC EST
assurément
une affaire d'alpinistes**

**LA SEULE QUESTION
qu'on doit finalement se poser avant d'envisager l'ascension du mont Blanc
est la suivante :**

Est-ce que je suis un alpiniste ?

PRÉPARATION

INFORMATIONS



MAISON DE LA MONTAGNE
Office de Haute Montagne
04 50 53 22 08

chamoniarde.com

RÉSERVATION

réservation
OBLIGATOIRE
pour la voie Normale
et uniquement sur
montblanc.ffcam.fr



✓ Je réserve le refuge

- ✓ Prêt techniquement
- ✓ Expérimenté
- ✓ Prêt physiquement
- ✓ Prêt mentalement
- ✓ Acclimaté

- ✓ A ski, à pied ?
- ✓ Quand ?
- ✓ Avec qui ?
- ✓ En combien de jours
- ✓ Quel itinéraire ?
- ✓ Quelles conditions ?
- ✓ Quelle météo ?
- ✓ Horaires remontées ?
- ✓ Heure de départ ?

1

ASCENSION

ANALYSE

- ✓ Je me sens bien ?
- ✓ Météo du jour / météo annoncée ?
- ✓ Conditions rencontrées / annoncées ?
- ✓ Attentif aux risques naturels objectifs
- ✓ Apte à anticiper / à réagir

3

VÉRIFICATION

- ✓ Horaires ?
- ✓ Conditions ?
- ✓ Fatigue, MAM* ?

*Mal Aigu des Montagnes

4

SOMMET

- ✓ Récupération
- ✓ Contemplation

✓
RECONCENTRATION

5

4

3

TOUJOURS ENCORDÉ !

- pour ne pas finir au fond d'une crevasse
- pour enrayer une chute
- pour rassurer / s'entraider

- ✓ Maîtrise de l'encordement
- ✓ Maîtrise de l'arrêt d'une chute
- ✓ Maîtrise du cramponnage
- ✓ Capacité à franchir des passages techniques

DESCENTE

**ATTENTION
VIGILANCE ACCRUE !
À LA DESCENTE
TOUT RECOMMENCE
ET LA FATIGUE
(physique comme mentale)
EST LÀ !**

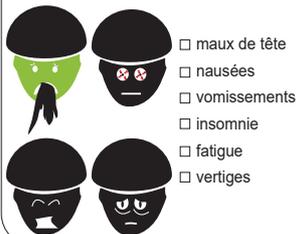
LA BASE

du milieu haute-montagne

1 L'ALTITUDE

Notre corps s'adapte plus ou moins bien à l'altitude et au-delà de l'essoufflement, normal, certains d'entre nous peuvent souffrir d'un Mal Aigu des Montagnes (MAM).

Manifestations du MAM



Avec l'altitude, la pression atmosphérique baisse, tout comme la pression en oxygène (O_2) que nous inspirons (donc moins d' O_2 dans le sang) et notre corps réagit à ce manque !

Les manifestations du MAM peuvent être très invalidantes voire mortelles (œdème cérébral en particulier).

Un MAM ne peut s'arranger qu'en redescendant. Dès les premiers symptômes, arrêter de monter !

Le MAM n'épargne personne, pas même l'alpiniste le plus aguerri s'il n'est pas acclimaté, ni même le killer de trails qui verra ses capacités pulmonaires fortement réduites !

LA BASE

L'ACCLIMATATION. Il faut laisser le temps à notre corps de s'acclimater, (production accrue de globules rouges qui permettront au sang de mieux se charger en O_2) : monter, pas trop vite, redescendre, remonter, sans efforts inutiles, puis passer une nuit en montagne, voire deux, puis redescendre ...

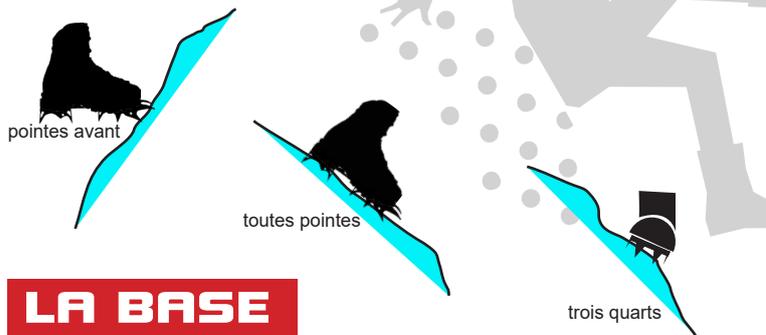
2 QUALITÉ DE NEIGE

Quel que soit l'itinéraire choisi, on marche sur de la neige (glaciers, pentes raides). Quelle que soit la saison (oui oui même l'été), les chaussures d'alpinisme et les crampons sont indispensables.

(ceux pour ne pas glisser sur les trottoirs ou de trail ne feront pas l'affaire).



La neige peut être portante (ou pas), poudreuse, molle, béton, verglacée ... donc avoir appris à marcher avec des crampons (école de glace) au préalable, c'est beaucoup mieux que d'improviser sur place et ne pas savoir gérer ...



LA BASE

LA MAITRISE DU CRAMPONNAGE EST OBLIGATOIRE.

③ CREVASSES

Quel que soit l'itinéraire choisi, on progresse sur glacier. Et sur un glacier, il y a des crevasses, plus ou moins larges, plus ou moins profondes. Les ponts de neige permettant de les franchir sont plus ou moins solides et plus ou moins techniques à passer.

A SAVOIR

- Si les ruptures de pentes sont propices aux crevasses, les zones planes n'en sont pas exemptes !
- Un pont épais n'est pas nécessairement synonyme de solidité.
- Le mauvais temps aggrave fortement le danger (indices non visibles, secours problématiques).

On n'est jamais à l'abri de la rupture d'un pont de neige et d'une chute en crevasse.

«mais l'important c'est pas la chute, c'est l'atterrissage»

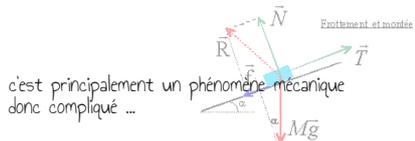
LA BASE

- s'informer des conditions du moment
- savoir **S'ENCORDER CORRECTEMENT** pour franchir en sécurité les ponts de neige +/- fragiles, ce qui nous évitera de faire 80 mètres de chute libre
- savoir **ENRAYER LA CHUTE** de son compagnon ou sa propre chute
- remonter sur une corde fixe
- remonter son compagnon
- savoir réaliser un **ANCRAGE** (sur glace, sur neige)

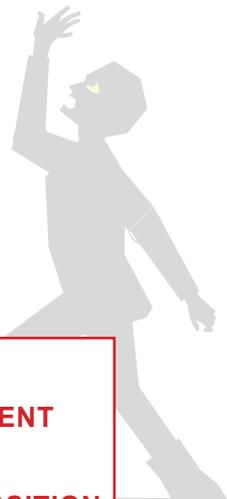


4 SÉRACS

Selon l'itinéraire, il faudra tenir compte des séracs, énormes blocs de glace pouvant subitement se détacher ... et on ne va pas en raconter des tonnes : il n'y a pas vraiment de règles (été comme hiver, jour ou nuit, matin ou après-midi, froid ou chaud ...).



La seule solution est de réduire sa durée d'exposition aux séracs !



LA BASE

- se renseigner sur l'état des séracs
- bonne tête ? sale tête ?

• TRAVERSER RAPIDEMENT

- écouter
- observer
- diminuer sa **DURÉE D'EXPOSITION**



5 AVALANCHES

En haute montagne, la neige tombe toute l'année en tout cas pour l'instant. De ce fait, dès qu'il y a des précipitations, **le risque d'avalanche existe, et ce même en plein été.**

Vent, températures, météo des jours précédents, exposition, inclinaison de la pente, présence de corniche ou de séracs, nombre de personnes...

... sont autant de facteurs dont il faut tenir compte avant de s'engager sur un itinéraire.



LA BASE

- s'informer des conditions du moment
- **SAVOIR APPRÉCIER LA STABILITÉ DE LA NEIGE**
- savoir **DÉCELER UNE ACCUMULATION**
- écouter
- observer
- **ÊTRE ÉQUIPÉ** d'un DVA, d'une sonde et d'une pelle même en été
- savoir rechercher une personne ensevelie



⑥ CHUTES DE PIERRES

Sur la voie normale, l'ascension commence dans du terrain rocheux et défilé :

- traversée du grand couloir, célèbre pour ses fréquentes chutes de pierres
- remontée d'une pente avec des rochers instables

Des chutes de pierres peuvent également se produire sur d'autres itinéraires

on est en montagne ...

A SAVOIR

Avec le réchauffement climatique, responsable de la dégradation du permafrost, les chutes de pierres dans la traversée du couloir sont plus courantes et plus volumineuses.

LA BASE

- prendre les conditions et éviter les périodes trop sèches/chaudes/caniculaires
- **ÉVITER LES HEURES CHAUDES DE LA JOURNÉE**
- éviter les jours de forte affluence
- **NE PAS TRAÎNER**
- écouter
- observer
- faire attention où on met les pieds

Les nuages plein d'eau, c'est la page d'après ...
Là on est bien dans des nuages de poussières
et de blocs (certains peuvent atteindre la taille
d'une voiture, voire d'un camion).



7 MÉTÉO

Déjà, arrêter de penser qu'en haute montagne on est toujours au-dessus des nuages. Ça c'est dans le cas d'une mer de nuages.



Au contraire, on est souvent en plein dedans. (page ci-contre). C'est ce qu'on appelle les mauvais temps. Un des problèmes dans le mauvais temps (sans parler des possibles précipitations neigeuses, du froid et du vent etc.), c'est **LA VISIBILITE** : avec une mauvaise visibilité ou sans, il est difficile ou impossible de distinguer une trace, une arête, la limite entre la neige et le nuage ... alors on panique, on se perd, on tombe dans un trou, on dévisse ... rien de très plaisant.

Voilà concrètement ce qui peut poser problème au niveau de la visibilité au mont Blanc :

PERTURBATION

Généralement annoncée avec des décalages possibles. Pas de visibilité, précipitations neigeuses plus ou moins fortes en altitude, avec ou sans vent

ORAGES

Ils sont fréquents et violents : pas de visibilité/ rafales de vent (150 km/h au sommet) / neige fraîche / foudre.

MUR DE FOEHN

Vaste rouleau tempétueux (vent pouvant atteindre les 150 km/h), venant du côté italien en quelques heures seulement et couvrant la chaîne frontrière. Sommet inaccessible !

L'ÂNE

Sommet dans la tourmente, vent, pas de visibilité. Grand beau autour. Annonce une prochaine perturbation ou vent fort en altitude (en gros, le seul endroit de la chaîne pris par un nuage).

Il est possible de partir en randonnée par mauvais temps, sur sentier balisé, terrain adapté avec une solution de repli mais il est impensable de partir pour le mont Blanc avec de mauvaises conditions météo.

Une «fenêtre météo» de 4 h00 ne suffit pas non plus !

et en passant, pas la peine de songer à l'hélico pour voler à votre secours dans le mauvais temps ...



En gros, il ne faut pas être là-haut et franchement ... quel intérêt ?

ATTENTION AU VENT

Il n'a l'air de rien et ne représente pas grand chose à la lecture d'un bulletin tant qu'on n'a pas été confronté à ses conséquences !!! Le vent à lui seul peut rendre le sommet inaccessible.

A SAVOIR

La sensation de froid est accentuée par le vent : -15°C sans vent équivaut à un ressenti de -30°C avec 60 km/h de vent. Et au mont Blanc, il est rare de ne pas avoir de vent !

Alors attention aux **gelures**. L'**hypothermie** peut aussi survenir en cas de ralentissement de la progression (fatigue, accident etc.)

Le vent peut aussi :

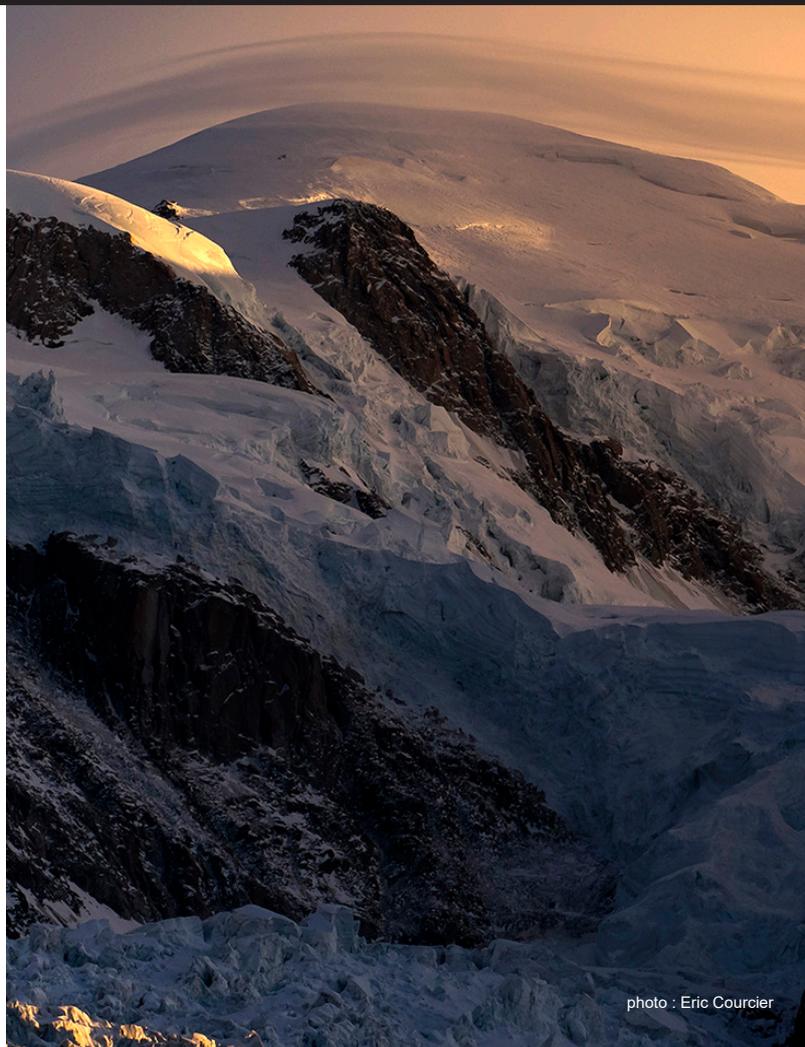
- réduire soudainement la visibilité
- gêner la progression (à partir de 50 km/h),
- effacer les traces sur la neige (et pas de sentier, de balisage ...)
- constituer des **ponts fragiles** sur les crevasses en quelques heures
- former des **accumulations de neige** (pendant ou après les précipitations) qui peuvent se manifester sous forme d'**avalanche**, de **congères** ou de **corniche**.
- être à la source de l'Ane du mont Blanc

TEMPÉRATURES

Le mont Blanc a récemment battu des records (été 2019). Il n'en reste pas moins à 4810 m et les températures en été oscillent plutôt entre -5 et -15°C .

LA BASE

- consulter les prévisions météo : **nébulosité** mais aussi **vent** et **températures**
- être réactif en cas de changement de temps
- Ne pas planifier son mont Blanc sur une **fenêtre météo trop courte** !



LA BASE

Capacités physiques, techniques et mentales

CÔTÉ PHYSIQUE

Il faut avoir «des jambes» pour marcher plusieurs heures d'affilée, avoir du cardio et savoir poser un pied devant l'autre dans des terrains variés.

Autant dire qu'il faut **SE PRÉPARER** (rando, vélo, footing etc.) si on n'est pas sportif à l'origine et cela sur plusieurs mois voire une année ! Les sportifs quant à eux devront se rappeler qu'ils n'auront pas la même «caisse» en altitude !

CÔTÉ MENTAL

On ne peut pas se permettre de «débrancher le cerveau» comme on peut le faire dans certains sports, pour canaliser l'énergie dans le physique. Le mental, c'est de la préparation de la course au retour maison. Un check continu de notre condition (physique et mentale) et de celle de la montagne doit permettre à chaque moment de faire le bon choix : **RENONCER OU CONTINUER**



CÔTÉ TECHNIQUE

Tous les itinéraires ont une longue partie glacière :

IL EST NÉCESSAIRE DE MAÎTRISER LES TECHNIQUES D'ALPINISME.

- **cramponnage** (neige molle, neige dure, sur du plat, sur du raide, sur une arête etc.),
- **encordement** selon le terrain (court, long, anneaux de bustes, anneaux à la main, etc.),
- **arrêt d'une chute** (notre propre dévissage ou celui de notre compagnon, chute en crevasse etc.),
- **passages techniques** (crevasse, rimage, en glace, séracs, arête etc.)

Il s'agit de faire les bonnes choses avec efficacité, selon la configuration du terrain, la situation et les conditions du moment.



LA BASE

S'entraîner pour être prêt :

- **PHYSIQUEMENT**
- **TECHNIQUEMENT**
- **MENTALEMENT**

LA BASE

de périodes et durée d'ascension (et de descente)

A PIED

Impossible de définir un début fixe de période et une fin, cela dépend des conditions et donc des années !!

Mais pour avoir un ordre d'idée, on va dire de **mi mai à mi octobre**.



COMBIEN DE JOURS ?

Et bien encore une fois, c'est selon vous et la montagne ... votre forme physique, les conditions, l'itinéraire choisi, avec ou sans remontées mécaniques, à pied ou à ski, les problèmes rencontrés, l'affluence dans les refuges etc.

- **En 1 jour**, vous êtes des athlètes, et constamment en haute montagne.

Vous avez bien de la chance !

- **En 2 jours**, c'est déjà plus classique : remontées mécaniques et accès au refuge le premier jour, puis ascension et redescente jusqu'en vallée le deuxième jour. Possible mais très éprouvant physiquement.

- **En 3 jours**, c'est comme en 2, sauf qu'on se pose une nuit avant de rejoindre la vallée, ça évite entre autre de se faire mal à la descente juste parce qu'on est cuit ...

A SKI ?

Il s'agit d'itinéraires de ski alpinisme de haute montagne. On évolue sur glacier avec toutes les connaissances techniques, l'expérience et la vigilance que cela impose.

Toutes les qualités de neige sont imaginables et les pentes sont raides (aussi bien à la montée qu'à la descente). La période ? Dur à dire, cela dépend de l'hiver passé (quantité de neige, température, vent) et des températures du printemps, ainsi que de l'itinéraire choisi ; pour avoir un ordre d'idée : **de mars à mi juin ...** mais seule la prise des conditions du moment et de la météo permettra de valider la date pour une ascension à ski.

En tout cas, pas la peine de l'envisager en janvier (pour l'instant).

LA BASE

des itinéraires classiques côté français

VOIE NORMALE

(Tête Rousse /Goûter) 

C'est l'itinéraire présentant le moins de difficultés techniques. Pas de grosses pentes avalanches, pas de séracs. Non, ici, c'est plutôt les chutes de pierres et le risque de dévissage.

C' est aussi un itinéraire problématique en cas de vent : à partir de 50 km/h, difficile de tenir debout sur l'arête...

Itinéraire très fréquenté, attention aux autres alpinistes !

VOIE DES GRANDS MULETS



C'est l'itinéraire classique de ski au printemps avec 2 montées possibles :

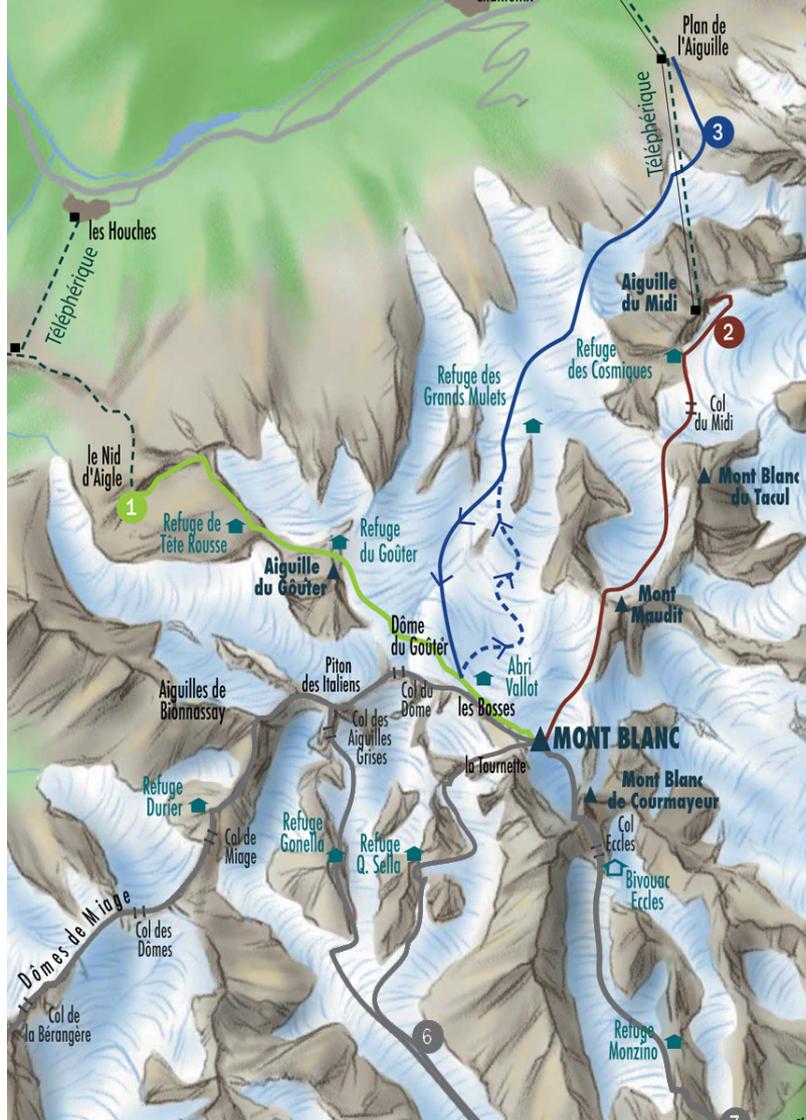
- la classique des Plateaux mais très exposée au chutes de séracs
- l'arête nord du Dôme (itinéraire moins exposé mais plus technique, plus alpin et plus long).

Descente à ski : par les Plateaux (c'est là que tout le monde descend !)

L'arête nord est aussi parcourue l'été... La descente se fera par les autres itinéraires.

DESCENTE

Par l'itinéraire de montée (sauf pour l'arête N du Dôme) ou par les autres ! Dans tous les cas, on en a dans les pattes, la vigilance reste de mise (la plupart des accidents arrivent à la descente) et les risques naturels restent les mêmes.



CAMPING INTERDIT

LA BASE

des refuges

Se présenter au gardien en arrivant - Enlever ses chaussures et ranger ses affaires - Respecter les heures des repas et d'extinction des feux - Pas besoin des moustiquos ou ce qui fait du bruit pour dormir - Plier ses couvertures - Ne pas jeter n'importe quoi dans les toilettes - Redescendre ses déchets à la fin du séjour - Préserver la nature.

La réservation est fortement conseillée pour les refuges des Cosmiques et Grands Mulets

🏠 **Cosmiques** : 04 50 54 40 16

ça évite de devoir dormir dehors
alors qu'on n'a pas prévu ...

🏠 **Grands Mulets** : 04 50 53 57 10



(Site Classé, art. R 111-33 du Code de l'Urbanisme)

LA RÉSERVATION EST OBLIGATOIRE

pour tous les refuges et le camp de base de la **VOIE NORMALE (AIG. DU GOÛTER)**

🏠 **Nid d'Aigle**

🏠 **Tête Rousse**

🏠 **Goûter**

🏠 **Camp de Base de Tête Rousse** (tente collective - pas de tente individuelle)

et uniquement sur montblanc.ffcam.fr

L'annulation d'une réservation est obligatoire.

INFOS

pratiques

CONDITIONS DU MOMENT

La Chamoniarde / Office de Haute Montagne
topos, cartes topographiques, informations
spécifiques et praticabilité des itinéraires ...

Maison de la montagne, dernier étage

- www.chamoniarde.com
- 04 50 53 22 08

MÉTÉO

- www.chamonix.com
- meteo-chamonix.com
- 08 99 71 02 74 (Météo France)

REMONTÉES MÉCANIQUES

- www.montblancnaturalresort.com
- 04 50 53 22 75

EN CAS D'ACCIDENT



OÙ ? COORDONNÉES GPS

Le plus précisément possible, donner :
le lieu, l'itinéraire, l'altitude, le versant, ...

QUOI ?

Type d'accident
Nombre de victimes



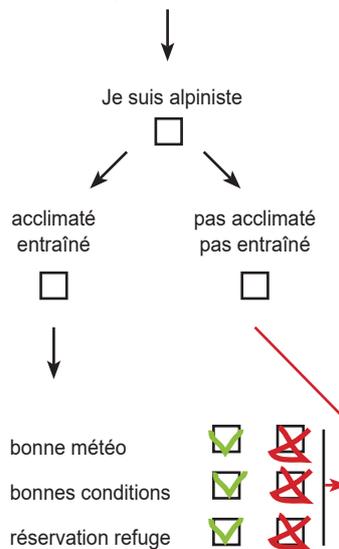
D'autres questions seront posées comme la météo sur place et votre identité (le tel s'affiche) mais avant d'appeler, préparer son OÙ et son QUOI pour plus d'efficacité !

Garder en tête que :

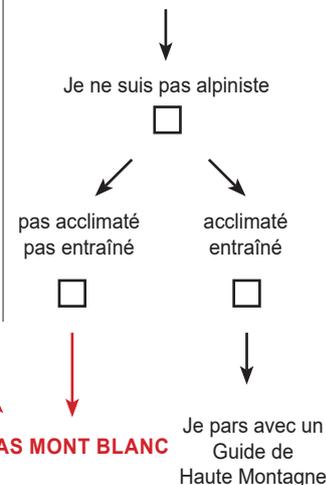
- Le 112 est un numéro qui peut se faire sans crédit, avec n'importe quel opérateur européen (mais il faut tout de même du réseau, on est bien d'accord), sans déverrouiller le téléphone (mais avec de la batterie, bien entendu).
- Selon la météo, l'hélico ne peut se déplacer et l'arrivée des secours peut prendre des heures selon les conditions rencontrées (et des heures et des heures, voire le lendemain...)

RÉCAP ITULATIF

Je connais le milieu Haute Montagne
Les techniques de l'alpinisme
Je suis expérimenté et autonome



Je ne connais pas grand chose
Ou je connais le milieu
mais pas les techniques
Je n'ai pas d'expérience



Tout est réuni pour un
beau mont Blanc !



La Chamoniarde

SOCIETE DE PREVENTION ET DE SECOURS EN MONTAGNE

Maison de la Montagne, 190 place de l'église-74400 Chamonix

Tel : 04 50 53 22 08 / www.chamoniarde.com



Conception / réalisation : La Chamoniarde - Office de Haute Montagne - Pôle Montagne Risk

Photos de couverture : Eric Courcier

©Tous droits réservés - 2020