



# Les conseils des guides

## Séjours Alpinisme



[alpinisme@chamonix-guides.com](mailto:alpinisme@chamonix-guides.com) | +33 (0)4 28 70 28 92

### CHOISIR LA BONNE FORMULE

En formule collective, vous êtes associé-e à des personnes que vous ne connaissez pas forcément. Si nos processus d'inscription garantissent un niveau le plus homogène possible, nous devons composer avec des besoins et des attentes parfois différents. En formule privée, vous êtes avec le groupe que vous avez constitué. C'est incontestablement la formule qui vous garantit le maximum de confort car nous répondons aux besoins et aux attentes spécifiques de votre groupe.

### GERER SA PREPARATION

Un choix de destination adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac et l'altitude peuvent diminuer votre forme physique habituelle.

### UTILISER LE BON MATERIEL

Assurez-vous que vos crampons soient équipés d'antibottes afin d'éviter toute accumulation de neige sous vos pieds et veillez à ce que votre baudrier soit parfaitement ajustable à votre morphologie. Optez impérativement pour des lunettes de soleil de catégorie 4 pour vous protéger efficacement contre l'ensoleillement extrême en haute montagne. Les bâtons de marche sont des alliés précieux qui peuvent réduire jusqu'à 30% l'effort lors des descentes ! Consultez attentivement l'onglet "Équipement" pour vous assurer d'être parfaitement équipé.

### EMPORTER JUSTE CE QU'IL FAUT

Le poids de votre sac à dos est déterminant ! Vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Sauf mention particulière, les refuges de haute montagne ne disposent pas de douche. D'une manière générale, votre hygiène pendant votre séjour sera minimaliste comparée à celle de votre quotidien.

### TOUJOURS RESTER AU SEC

Il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement afin de mieux réguler votre température. Il est indispensable de rester au sec en toutes circonstances en particulier une fois arrivé-e au refuge après une longue journée.

### BIEN DORMIR EN REFUGE

Des bouchons d'oreille de type boules Quiès sont indispensables pour le bruit. Pour limiter les effets de l'altitude, arriver reposée et préférer l'eau à l'alcool en refuge. Laissez toujours une fenêtre entre-ouverte dans votre dortoir pour renouveler l'air et éviter qu'il ne fasse trop chaud.

### SE PREPARER A L'IMPREVU

Quel que soit ce dont à quoi vous vous attendez, votre séjour vous réserve des surprises ! Nous sommes là pour vous accompagner à vivre une expérience hors du commun dans un monde fait d'imprévu. La montagne est ainsi faite, il faut accepter l'inconnu.