

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME



François MATET

Blog Montagnes et Falaises

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

A lire - Très important

Le simple fait de lire ce guide vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, mais PAS à le vendre.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de **toujours citer l'auteur** François MATET comme l'auteur de ce livre, et d'**inclure un lien** vers :

<https://montagnes-et-falaises.com/>



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME de François MATET est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :

<https://montagnes-et-falaises.com/>

Avertissement

La pratique de l'alpinisme comporte des risques inhérents à cette activité, et demande un apprentissage.

L'auteur recommande donc la plus grande prudence dans l'interprétation et l'utilisation des données fournies dans ce livre.

Ces informations ne sont pas exhaustives et ne peuvent en aucun cas remplacer une formation dispensée sur le terrain par un professionnel. Les informations présentées sont susceptibles d'être modifiées ou mises à jour à tout moment.

Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies dans ce livre ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur.

C'est une formidable source de renseignements, mais elles ne remplacent pas l'expérience et les compétences.

L'utilisation des informations de ce livre se fait sous la responsabilité de son utilisateur.

L'auteur de ce livre décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident et ne pourra être tenu pour responsables de quelque manière que ce soit.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Première partie

AVANT-PROPOS

Le livre que je vous propose ici est fait **pour ceux qui rêvent de devenir alpinistes**, ou **ceux qui viennent de découvrir cette activité** merveilleuse.

Pour moi, **devenir alpiniste** a toujours été ma motivation première. J'ai appris à aimer la montagne, ses sommets étincelants, jusqu'à en faire un **style de vie**. Pour ce que cela représente, j'en ai fait mon métier : [Guide de haute montagne](#).

Mon but avec ce livre est de vous faire **aimer** et **protéger** cette montagne qui nous apporte tant de bonheur.

En [alpinisme](#), « **l'art de gravir les montagnes** », l'apprentissage est une étape indispensable pour le pratiquer avec un maximum de sécurité.

-**Apprentissage technique**, mais aussi **connaissance du milieu** et de ses **dangers**.
-Cela s'acquiert au fil du temps, à force de pratiquer l'alpinisme lors de sorties variées, dans tous types de terrain.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

INITIATION AUX TECHNIQUES DE L'ALPINISME

- Dans ce livre, je vous donne **les bases de l'alpinisme**, le **matériel** et l'**équipement**, la **progression sur neige et rocher**. Tout cela pour le niveau « Facile à Peu Difficile », pour le style de courses proposées en deuxième partie.
- Ces informations ne sont pas exhaustives, mais ce sont les **grandes bases** à connaître pour démarrer l'activité.
- Pratiquez **intelligemment** et **prudemment**, soyez responsable et autonome. Découvrez pas à pas la montagne et l'alpinisme en visant une progression physique et technique.
- Des connaissances d'ordre général sont aussi nécessaires pour aborder la haute montagne (**météo**, **refuges**, **orientation**, **secours**, etc...). J'aborde quelques uns de ces sujets, les plus importants à mes yeux.
- Et pour en savoir plus, n'hésitez pas à acquérir d'autres **livres** plus complets sur le sujet, où à prendre un [guide de haute montagne](#). Celui-ci pourra, lors d'un stage de formation sur le terrain ou d'une course, vous **enseigner les techniques**, et partager aussi tout son savoir pour pratiquer l'alpinisme en sécurité.



« Grimpez si vous le voulez, mais n'oubliez jamais que le courage et la force ne sont rien sans prudence, et qu'un seul moment de négligence peut détruire une vie entière de bonheur. » **Edward Whymper**

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

LE MATÉRIEL DE BASE DE L'ALPINISTE

-Les chaussures

Il est nécessaire d'avoir des **chaussures de haute montagne**, compatibles avec des crampons.

En cuir ou synthétique, un **modèle « estival »** suffira généralement.

Bien essayer lors de l'achat pour trouver la bonne pointure.



-Le sac à dos

Un sac à dos d'alpinisme, avec porte-piolet.

En général, une contenance de **35/40 litres** est suffisant.



-La paire de crampons

Des crampons d'alpinisme **en acier**, et à 12 pointes, sont indispensables.

Un système de **fixation mixte** est idéal.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Le harnais

Un harnais d'alpinisme **réglable** et pas trop lourd est nécessaire.



-Le piolet

Un **piolet droit** classique, de 60 à 70cm.
En alliage, pour les courses de neige.



-Le casque

Indispensable en toutes situations (chutes de pierres, chute de l'alpiniste, crevasse...).



-La corde

Obligatoire sur un glacier, et en progression rocheuse pour s'assurer.

Une **corde d'attache dynamique**, entre 9 et 11mm de diamètre, et de **50 à 60m** de longueur sera suffisante pour une cordée de 2 ou de 3 alpinistes.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Les broches à glace

Deux broches à glace **tubulaires en acier** de 20cm de longueur sont nécessaires pour chaque membre d'une cordée.



-Les mousquetons

Quelques mousquetons **simples** et mousquetons **de sécurité** (à vis ou automatique) sont indispensables, pour les manœuvres de corde ou pour se « vacher ».



-Les anneaux de sangles

Quelques anneaux en **sangle plate cousue** ou en corde, et cordelettes plus fines permettent de s'assurer en progression rocheuse, de faire un relais, ou pour le sauvetage en crevasse.



-Mousqueton unidirectionnel et descendeur

Un mousqueton **unidirectionnel** et un **descendeur** sont nécessaires pour chaque membre de la cordée.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Petit matériel pour le sauvetage en crevasse

Pour pouvoir faire un **auto-sauvetage** en crevasse ou pour sortir quelqu'un à l'aide d'un **mouflage**, un peu de matériel spécifique est nécessaire, et cela pour chaque membre de la cordée.

1 poulie bloqueuse **micro-traxion**, 2 cordelettes et une sangle longue.



L'ÉQUIPEMENT

-Veste, Pantalon

Pour la protection du corps, froid, vent, pluie et neige, il est indispensable d'être bien habillé.

Le système **3 couches** ayant fait ses preuves depuis longtemps, un sweat technique, une fourrure polaire et une veste coupe-vent étanche et imperméable est la base pour le haut du corps.

Pour le bas, pantalon de montagne, guêtres, et pantalon coupe-vent (suivant la météo).



-Bonnet, gants, lunettes

Indispensables aussi, un bonnet et une paire de gants (plus ou moins chauds suivant l'altitude et la saison).

Les lunettes de glacier (**catégorie 4**) sont obligatoires en haute montagne.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Petit nécessaire à avoir dans le sac à dos

Lampe frontale (au refuge ou pour un départ de nuit), couteau, crème solaire, stick labial...



-Matériel d'orientation

Carte au 25.000e, boussole, altimètre (ces 3 instruments sont **obligatoires**, même par beau temps), et pourquoi pas GPS.



COTATION DE LA DIFFICULTÉ D'UNE COURSE

Le système actuel prend en compte deux facteurs :

- la **difficulté technique** : F (Facile) PD (Peu Difficile) AD (Assez Difficile), etc...
- le **sérieux de la course** (l'engagement, la longueur, l'éloignement, les risques objectifs) : I, II, III, etc...

Les courses proposées dans ce livre seront de niveau **Facile** à **Peu Difficile**, avec peu « d'engagement ».

Donc des **courses idéales** pour démarrer en autonomie dans l'alpinisme.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

SECURITÉ

Les dangers de la haute montagne

-Chutes de pierres

Différentes raisons font que des pierres tombent : maladresse d'une cordée au-dessus, chaleur qui descelle des blocs, vent violent.

-**Eviter de s'attarder** dans un couloir raide (collecteur naturel).

-**Porter toujours un casque** pour réduire le risque.



-Chutes de séracs

Une barre de glace suspendue ou de gros blocs de glace peuvent s'écrouler à tout moment, en raison de l'activité glaciaire.

-**Eviter de stationner** ou de passer dessous.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Crevasses

Sur un glacier, il existe un risque de tomber dans une crevasse. Soit suite à une glissade, soit suite à une rupture d'un pont de neige, soit parce la crevasse était cachée à cause d'une couche de neige récente.

-Toujours **s'encorder sur un glacier**, et avec une grande distance entre les membres de la cordée.

-Connaître les manœuvres pour effectuer un **auto-sauvetage**, ou un **mouflage**.



-Corniches

Structures formées par l'action combinée du vent et de la neige sur les crêtes. Une corniche de neige peut céder naturellement avec la chaleur, ou si une cordée marche trop près du bord.

-Faire sa trace bien **en contrebas** d'une crête cornichée.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Mauvais temps

Le mauvais temps peut être redoutable en montagne, vent, neige ou pluie, brouillard, foudre. Il peut survenir très rapidement, même s'il fait un grand beau temps le matin.

-Bien **se renseigner** sur la météo avant de partir en montagne, ou du refuge.

-**Partir tôt** pour la course, et **rentrer tôt** si possible.

-Etre bien équipé, au cas où.



Météorologie

Actuellement, avec internet, il est facile de prendre le **bulletin météo Montagne** avant de partir en course. Ces bulletins sont souvent réactualisés, et donnent des indications sur les nuages, le vent, l'altitude de l'**isotherme zéro** (point important pour les courses de neige).

-Pour le massif du Mont-Blanc :

<http://chamonix-meteo.com/chamonix-mont-blanc/meteo/>

<http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-france/chamonix-mont-blanc/74400>



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Orientation

Les instruments obligatoires pour s'orienter en montagne sont la carte au 1:25 000e, la boussole, l'altimètre, et le GPS.

-Les **cartes** au 1:50 000e servent à visualiser sommairement l'endroit où l'on se trouve ; celles au **1:25 000e** sont plus détaillées, et indispensables pour s'orienter en haute montagne en cas de mauvais temps.

-Dépliez et orientez la carte à l'aide des sommets environnants ou utilisez la **boussole** (le Nord est en haut sur une carte). Mettre la boussole sur le bord de la carte et tournez l'ensemble. La boussole indique le Nord magnétique.

-L'**altimètre** ou montre-altimètre donne votre **altitude**. Réagissant à la pression atmosphérique (car c'est aussi un **baromètre**), il est nécessaire de l'**étalonner le plus souvent possible** (départ, refuge, col, sommet, etc...).

-Le **GPS** est un formidable outil **moderne** et **fiable** d'orientation qui peut s'avérer très utile en cas de mauvais temps. Les derniers modèles, avec la **cartographie intégrée**, sont précis et ludiques. On peut y rentrer d'avance des points GPS (waypoints), des itinéraires (séquence de waypoints menant à une destination), ainsi que des tracés (lignes indiquant votre chemin sur le fond de carte).

Mais il reste néanmoins un outil supplémentaire aux autres outils de base de l'orientation que sont les cartes (récentes, car compatibles GPS), la boussole et l'altimètre. Il est donc indispensable de partir en montagne avec tout ce matériel, et de savoir s'en servir !

Pour un apprentissage sur les techniques d'orientation, voir les livres traitant du sujet, ou faire une formation avec un **professionnel**.

-Carte en ligne sur internet : France : www.geoportail.fr



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Que faire en cas d'accident !

1- Mettre la personne à l'abri d'un nouveau danger.

L'installer le mieux possible, **au chaud**.

2- Alerter les secours si besoin.

-Numéros de téléphones utiles (radio ou téléphone portable) :

Appel d'urgence européen : **112**

PGHM Chamonix : +33 (0)4 50 53 16 89

Secours Suisse (Valais) : 144

Secours Italie : 118



-Moyens d'alerte :

Signal optique (**lampe frontale**) ou sonore (**sifflet**) répété 6 fois par minute, avec arrêt d'une minute entre chaque séquence.

Signaux de détresse (ou lorsque l'hélicoptère arrive) :

Bras en N (pour « **No** ») : nous n'avons pas besoin de secours



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Bras en Y (pour « **Yes** ») : nous avons besoin de secours



3-Prodiguer les premiers soins si nécessaire (avoir une trousse à pharmacie de 1er secours, avec une couverture de survie).



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Les refuges

En refuge, chaque montagnard a une place numérotée dans un dortoir (avec couvertures ou couette). Un « drap de couchage » est obligatoire (possibilité de l'acheter au refuge). Les sanitaires sont communs, avec en général, des robinets d'eau froide. Cela permet de se débarbouiller suffisamment. Il y a aussi des chaussons (genre « crocs ») à disposition pour se déchausser, ainsi que des caisses ou casiers pour ranger ses affaires. Certains refuges, surtout en fin de saison, n'ont plus d'eau à disposition des montagnards. Il sera nécessaire d'acheter une bouteille d'eau minérale, même pour se laver les dents !

Tous les refuges assurent la nuitée, le repas du soir et le petit-déjeuner (demi-pension), mais aussi des boissons diverses, quelques plats rapides en journée, ainsi que des pique-niques à emporter pour la journée du lendemain (sur demande).

Les refuges sont gardés de mi-juin à mi-septembre en général.

En cas de mauvais temps, il est possible d'annuler votre réservation jusqu'au matin même de votre venue.

En-dehors de cette période, un « refuge d'hiver », partie du refuge ouverte en permanence ou bâtiment à part, permet d'y venir dormir. Confort spartiate, petit dortoir avec matelas et couvertures, coin cuisine, et éventuellement bois pour le chauffage et la cuisson de vos aliments. Il faut alors monter toute sa nourriture.

Bien se renseigner avant, car chaque refuge d'hiver est différent.

Quelques règles de savoir-vivre dans les refuges

- Réserver obligatoirement.
- Confirmer 3 jours avant de monter.
- Prévenir en cas de désistement (changement de programme ou mauvaise météo).
- Placer les chaussures, piolet et crampons aux endroits prévus à cet effet.
- Redescendre ses poubelles dans la vallée.
- Plier ses couvertures avant de quitter le dortoir.
- Respecter le repos de ceux qui dorment déjà ou restent dormir : organiser son sac à l'extérieur du dortoir.

Refuges servant pour les courses de ce livre

[-Refuge des Cosmiques](#)

[-Refuge Torino](#)

[-Refuge Albert 1er](#)

[-Cabane du Trient](#)

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

TECHNIQUES DE PROGRESSION

Techniques générales

-Voici les nœuds de base indispensables pour les courses faciles, et qui servent dans toutes les situations.

Noeud en huit (pour s'encorder)



Cabestan (pour s'auto-assurer au relais)



1/2 cabestan (pour assurer quelqu'un)



Noeud Français (nœud autobloquant)



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Noeud de freinage (sur la corde)



-Encordement sur glacier

Cordée de 2

La distance entre chaque alpiniste est de 16m.

Les deux alpinistes s'encordent avec un nœud en huit, puis font des anneaux de buste (16m), et refont un nœud en huit qu'ils attachent avec un mousqueton de sécurité unidirectionnel sur le pontet du harnais.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Sur la corde, ils font des nœuds de freinage. Le premier à 5m, puis 4 nœuds de freinage distants de 2m.



Cordée de 3

La distance entre chaque alpiniste est de 15m.

Celui du milieu s'attache à la corde au moyen d'un nœud français (réglable facilement) et d'un mousqueton de sécurité unidirectionnel.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Les alpinistes aux extrémités s'encordent avec un nœud en huit, puis font des anneaux de buste (15m), et refont un nœud en huit qu'ils attachent avec un mousqueton de sécurité unidirectionnel sur le pontet du harnais (voir photo p.17).



-Encordement sur terrain rocheux

Les deux alpinistes s'encordent avec un nœud en huit, puis font des anneaux de buste, et refont un nœud en huit qu'ils attachent avec un mousqueton de sécurité unidirectionnel sur le pontet du harnais.

Sur terrain facile, les alpinistes progressent ensemble, distants de quelques mètres, en pratiquant l'assurage en mouvement (trouver régulièrement des becquets où passer la corde, en cas de dévissage d'un membre de la cordée).



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Sur terrain plus délicat, il y a la possibilité d'assurer la cordée avec une sangle passé autour d'un becquet, et de poursuivre ensemble la progression.



Progression

-Sur la neige

Utiliser les crampons si la neige est dure et si la pente est raide. On peut s'en passer si la neige est molle et profonde.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Le piolet est tenu avec la main amont, lame en avant. Un bâton peut être une aide pour l'autre main.



On descend face à la pente, en plantant les talons dans la neige, le buste légèrement penché en avant.

-Sur la glace

Les crampons sont obligatoires. On pose les pieds bien à plat (flexion des chevilles) pour que toutes les pointes mordent la glace.

Si la pente est raide, utiliser le piolet côté amont, comme une canne, lame en avant.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

En descente, on progresse face à la pente, genoux fléchis, buste légèrement penché en avant, pieds « en canard ».



-Sur terrain rocheux

On monte sans crampons si le terrain est uniquement rocheux.

Si le terrain est mixte (rocheux et neigeux ou glace, on garde les crampons.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Sauvetage

-Auto-sauvetage (Pour se sortir d'une crevasse)

On considère que l'autre membre de la cordée, après avoir retenu votre chute dans la crevasse, a confectionné un amarrage solide (broches à glace ou corps mort). Puis il vous lance sa réserve de corde (anneaux de buste). C'est sur celle-ci que vous allez remonter.

-Pour faire un **auto-sauvetage**, chaque membre de la cordée doit avoir sur lui :

2 autobloquants

1 grande sangle

1 mousqueton de sécurité unidirectionnel

Bien s'entraîner avant, dans la vallée.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Mouflage (Mariner double)

Technique pour sortir quelqu'un d'une crevasse.

Long et complexe à mettre en œuvre, surtout l'**ancrage** sur broches à glace ou corps mort.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

-Pour faire un **mouflage**, chaque membre de la cordée doit avoir sur lui :

1 bout de cordelette de 5m

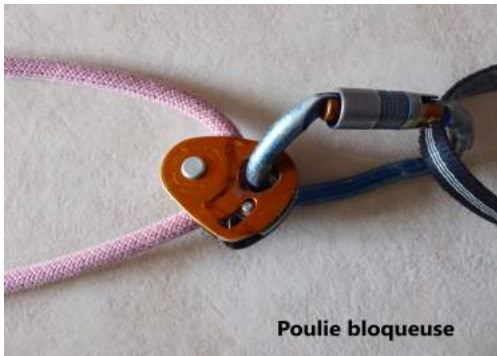
2 autobloquants

2 broches à glace

4 mousquetons de sécurité

1 poulie bloqueuse

Bien s'entraîner avant, dans la vallée.



Poulie bloqueuse



Mouflage

Deuxième partie

Dix courses d'alpinisme pour débutants dans le massif du Mont-Blanc

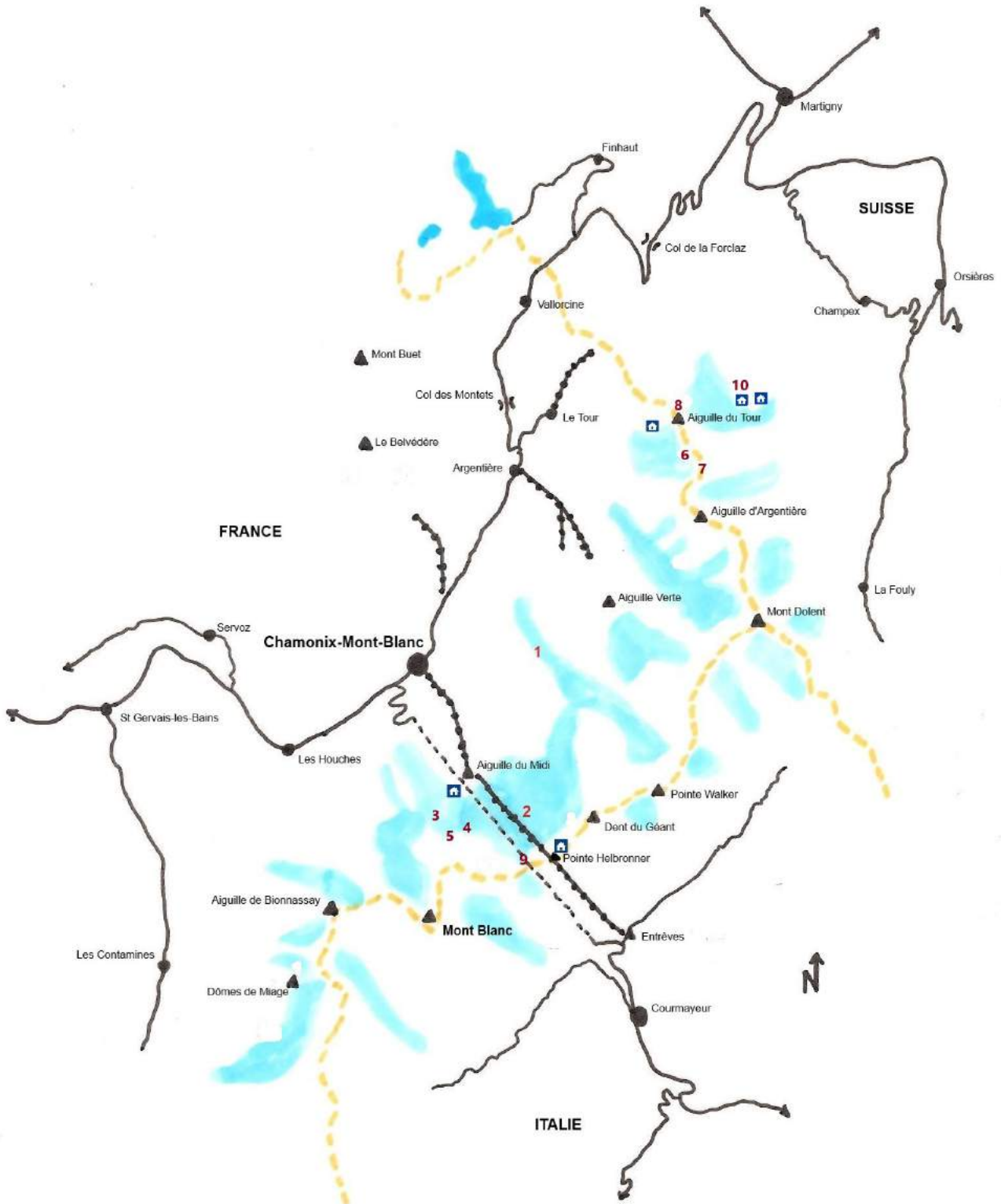
Après les bases techniques théoriques, voici le temps d'expérimenter tout cela en montagne.

- Je vous propose une sélection de courses **Faciles** (F) à **Peu Difficiles** (PD) , en rocher, neige et mixte, courses qui sont idéales pour s'initier à l'alpinisme tout en découvrant le massif du Mont-Blanc.
- Ce sont des courses relativement soft, avec peu de dangers, pour démarrer en douceur et sans trop de stress l'alpinisme.
- Certaines courses se font à la journée, d'autres sur 2 jours, avec 1 nuit en refuge.

1. **Mer de Glace**
Ecole de glace (Journée)
2. **Traversée de la Vallée Blanche**
Course de neige (Journée)
3. **Arête à Laurence**
Course mixte (Journée)
4. **Les Pointes Lachenal**
Course mixte (Journée)
5. **Mont-Blanc du Tacul**
Course de neige (Journée)
6. **Tête Blanche**
Course de neige (Sur 2 jours)
7. **Petite Fourche**
Course de neige avec fin rocheuse (Sur 2 jours)
8. **Aiguille du Tour**
Course de neige avec fin rocheuse (Sur 2 jours)
9. **Aiguille de Toule**
Course de neige (Journée)
10. **Pointe d'Orny**
Course de neige avec fin rocheuse (Sur 2 jours)

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Répartition des courses



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

1- MER DE GLACE

La **Mer de Glace** est un endroit magnifique pour démarrer l'alpinisme en découvrant un grand glacier, et pour faire ses premiers pas avec des crampons en faisant une journée d' « école de glace ».

- La marche avec des crampons et un piolet n'est pas si facile et nécessite un **entraînement** avec des techniques spécifiques. C'est extrêmement **formateur**, en vue d'acquérir une aisance presque « naturelle » sur les pentes en glace.
- Quelques heures en recherchant les beaux passages non dangereux permettent de **s'entraîner** au mieux, et de profiter de l'endroit.



- « **Jouez** » avec la glace et le relief : montées, descentes, traversées, avec les crampons, avec crampons et piolet, sans la corde puis encordé (car sur un glacier enneigé, il est obligatoire de s'encorder au minimum à 2 personnes : crevasses !).
- Bien regarder **l'heure** du dernier train pour redescendre à Chamonix, et prendre de la marge pour remonter de la Mer de Glace au Montenvers.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Point de départ : Gare du train du **Montenvers** : terminus (1909m)

Période : de Juin à Octobre

Difficulté : I F

Horaire : 1h30 pour aller sur le lieu idéal pour l'école de glace. Idem au retour.

Dénivelé : +300m -300m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.

Itinéraire : De Chamonix, prendre le train à crémaillère du Montenvers.

- De la gare d'arrivée du Montenvers, partir sur la droite, descendre les escaliers puis prendre le chemins des refuges (panneaux). On arrive à une série d'échelles et barreaux métalliques. Un peu de marche entre de gros blocs, puis à nouveau de grandes échelles métalliques raides (possibilité de s'assurer avec la corde et/ou une longe) permettant d'accéder à la **moraine** contre le glacier.



- Descendre cette moraine raide et instable (trace) pour prendre pied sur le glacier.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter plein Sud le fleuve de glace recouvert de pierres pendant un long moment en suivant une trace. Arrivé sur la glace vive, mettre les crampons.
- On poursuit la remontée du glacier, en zigzaguant par moment entre de grosses **crevasses**, pour se rapprocher progressivement vers la rive droite du glacier.
- Une zone tourmentée avec un beau canyon (**bédière**) est le lieu idéal pour faire l'école de glace.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

2 – TRAVERSÉE DE LA VALLÉE BLANCHE

Reliant l'**Aiguille du Midi** (3842m) à la **Pointe Helbronner** (3462m), en marchant sur le glacier du Géant, la **Traversée de la Vallée Blanche**, nom usuel pour cette randonnée glaciaire, est une magnifique initiation à l'univers des glaciers et de l'altitude.

- Peu de difficultés techniques, à part l'arête de l'Aiguille du Midi, étroite et raide, que l'on aura à descendre « à froid ».
- Sortie « **panoramique** » assez courte, avec un retour par la télécabine de la Vallée Blanche, appelé « Panoramic Mont-Blanc ».
- On pourra aussi prendre la télécabine à l'aller pour traverser sur le glacier dans l'autre sens. L'arête de l'Aiguille du Midi se remontera alors plus facilement, et sera moins impressionnante.

Point de départ : Aiguille du Midi (3777m)

Période : de Mai à Octobre

Difficulté : I F

Horaire : 4h

Dénivelé : +300m -600m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : De Chamonix, prendre le [téléphérique de l'Aiguille du Midi](#).

- En sortant de la benne du 2e tronçon, marcher jusqu'au piton Sud par la passerelle et sortir dans la **grotte de glace** (début du glacier).



- S'équiper (**baudrier, corde, crampons, piolet**), puis descendre l'arête Nord-Est de l'Aiguille (délicate et étroite ou facile avec de bonnes marches suivant les périodes) jusqu'à un grand plat.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Poursuivre en suivant les traces jusqu'au plateau du **col du Midi**. Partir vers l'Est pour passer entre les **Pointes Lachenal** et le **Gros Rognon** ; on arrive au col du Gros Rognon (3415m).



- On plonge alors dans l'immense combe peu raide du glacier du Géant, en passant sous les parois de la face Est du **Mont Blanc du Tacul**.

- Sous la Pointe Adolphe Rey, à 3180m d'altitude, c'est la **fin de la descente**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter progressivement vers le Sud-Est en abordant une zone en général **très crevassée**. Après avoir contourné quelques grosses crevasses et murs de glace, poursuivre plus facilement en direction d'une pente plus raide.



- Poursuivre vers l'Est. On arrive au col des Flambeaux (3407m), sous les câbles de la télécabine. Sous la paroi du Grand Flambeau, on termine horizontalement, puis après une petite montée raide, on atteint les escaliers métalliques menant à la [Pointe Helbronner](#), et à ses bâtiments modernes.

- Pour revenir à l'Aiguille du Midi, prendre la télécabine « [Panoramic Mont-Blanc](#) » (vue incroyable sur les glaciers et notre itinéraire), puis redescendre à [Chamonix](#) par le téléphérique.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

3 – ARÊTE À LAURENCE

L'**Arête à Laurence (3630m)** est une sympathique petite course mixte, **idéale** pour progresser en cordée, souvent à corde tendue. Surnommée aussi l' « **Arête à Lolo** », en souvenir de l'ancienne gardienne du refuge des Cosmiques.

- C'est une jolie petite course qui permet de visiter, à la fin de l'arête, le [refuge des Cosmiques \(3613m\)](#). Et de s'y désaltérer, avant la remontée à l'Aiguille.
- Sortie d'entraînement pour se tester en altitude ; sur l'Arête, et lors de la remontée à l'Aiguille du Midi.
- Suivant l'horaire du [téléphérique de l'Aiguille du Midi](#) à la montée, bien prévoir la remontée à l'Aiguille du Midi pour ne pas rater la dernière benne pour Chamonix.

Point de départ : Aiguille du Midi (3777m)

Période : Presque toute l'année (quand le refuge est ouvert)

Difficulté : II PD+

Horaire : 3h

Dénivelé : +300m -300m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : De Chamonix, prendre le [téléphérique de l'Aiguille du Midi](#).

- En sortant de la benne du 2e tronçon, marcher jusqu'au piton Sud par la passerelle et sortir dans la **grotte de glace** (début du glacier, 3777m).

- S'équiper (**baudrier, corde, crampons, piolet**), puis descendre l'arête Nord-Est de l'Aiguille (délicate et étroite ou facile avec de bonnes marches suivant les périodes) jusqu'à un grand plat.



- Poursuivre en suivant les traces et en bifurquant au Sud-Ouest jusqu'au plateau du **col du Midi (3522m)**. Passer sous le [refuge des Cosmiques](#).



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Poursuivre vers l'Ouest en longeant l'**Arête à Laurence**.



- Quand la pente à droite devient neigeuse, la remonter jusqu'à la crête, départ de l'**Arête à Laurence**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Suivre la crête souvent **sur le fil**. On alterne neige et blocs rocheux.



- L'arête est **facile** et « presque » horizontale.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Vers la fin, un petit **passage en descente** pour passer une dalle rocheuse nécessite de s'aider de la corde (**rappel**, sangles en place). On termine par une section rocheuse.
- Les derniers mètres s'effectuent en passant à gauche de l'arête, versant Chamonix, où une **corde fixe** est installée à demeure.



- On arrive directement sur la **terrasse** du refuge des Cosmiques.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- **Retour à l'Aiguille du Midi.** Du refuge, ressortir par l'entrée principale, descendre le glacier et rejoindre la trace remontant à l'Aiguille du Midi.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

4 – LES POINTES LACHENAL

La **Pointe Lachenal (3613m)** est un petit sommet à gauche du géant **Mont Blanc du Tacul (4248m)**.

Il s'agit en réalité de trois jolis petites pointes facilement accessibles depuis le col du Midi.

- C'est une belle petite **course de neige** pour **s'entraîner au cramponnage** sur pentes de neige raides.
- L'approche est rapide depuis le téléphérique de l'**Aiguille du Midi**.
- Possibilité de gravir chaque pointe séparément, mais gravir les trois pointes lors d'une même sortie est **facilement réalisable**.

Point de départ : Aiguille du Midi (3777m)

Période : Toute l'année (quand le téléphérique est ouvert)

Difficulté : II PD

Horaire : 5h

Dénivelé : +500m -500m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.

Itinéraire : De Chamonix, prendre le **téléphérique de l'Aiguille du Midi**.

- En sortant de la benne du 2e tronçon, marcher jusqu'au piton Sud par la passerelle et sortir dans la **grotte de glace** (début du glacier, 3777m).



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- S'équiper (**baudrier, corde, crampons, piolet**), puis descendre l'arête Nord-Est de l'Aiguille (délicate et étroite ou facile avec de bonnes marches suivant les périodes) jusqu'à un grand plat.

- Poursuivre en suivant les traces et en bifurquant au Sud-Ouest jusqu'au plateau du **col du Midi (3522m)**.



- Sur le grand plat, partir vers l'Est et viser la pointe la plus à gauche.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter la pente neigeuse raide jusqu'à la crête et la **1ère Pointe Lachenal**.



- Du sommet, redescendre quelques mètres vers l'Ouest et escalader la **Pointe Centrale** par de la neige puis des blocs rocheux faciles.

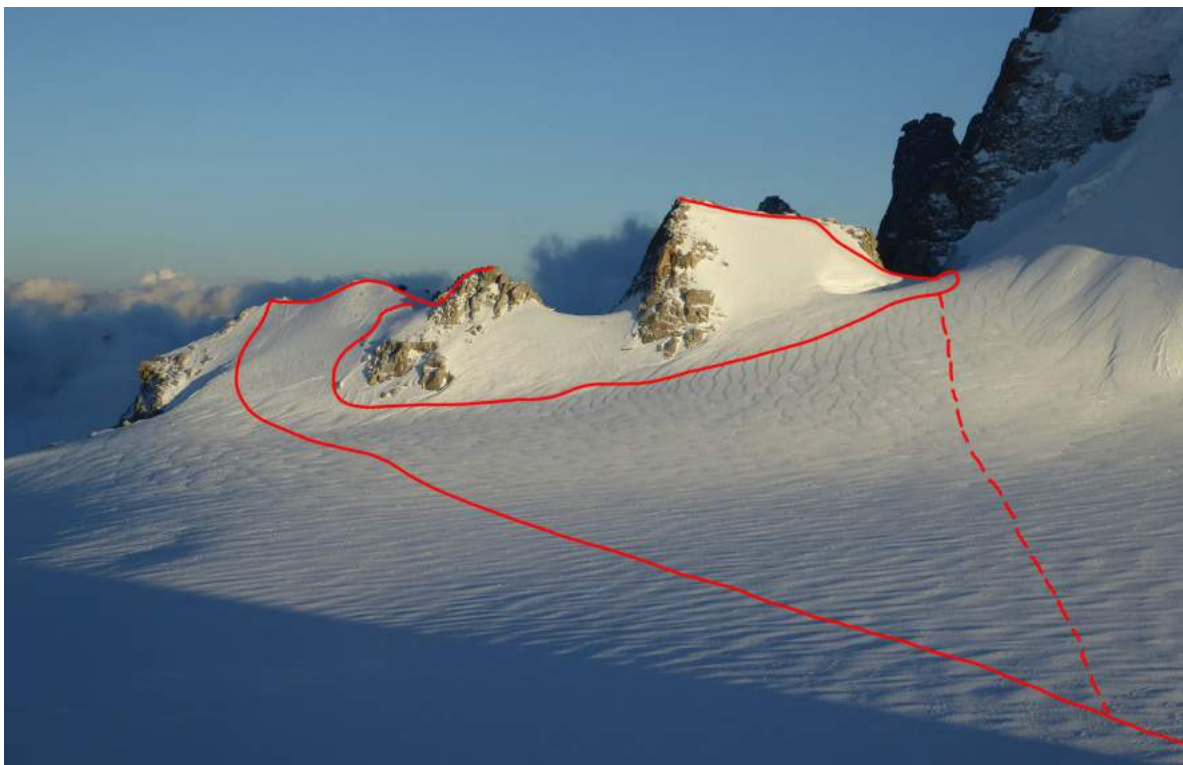


COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Revenir en arrière, puis descendre la **pente raide** à gauche pour se retrouver au pied de la 1ère Pointe.



- Traverser sur le glacier vers l'Ouest et remonter une pente de neige pour se retrouver à droite de la **Pointe Lachenal**, sur un petit col.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter cette belle **pente raide**, et par la crête presque horizontale, atteindre les rochers sommitaux de la **Pointe Lachenal (3613m)**.



- Pour revenir au téléphérique, redescendre la pente raide puis plonger sur le col du Midi jusqu'à retrouver les traces de l'aller. Remonter enfin l'arête de l'**Aiguille du Midi**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

5 – MONT BLANC DU TACUL

Le **Mont Blanc du Tacul** (4248m) est un « 4000 » plutôt facile, en le gravissant par sa voie normale en face Nord, depuis l'**Aiguille du Midi**.

- C'est une belle course de neige pour **évaluer sa résistance à l'effort en altitude**.
- Malgré sa fréquentation, son ascension peut être délicate suivant l'état de la ou des **rimays**. Un mur de glace ou un **pont de neige** peuvent augmenter sensiblement le niveau de la course.
- Choisir une journée de **grand beau temps, sans vent**, pour prendre du plaisir !
- Suivant l'horaire du **téléphérique de l'Aiguille du Midi** à la montée, bien prévoir la redescente du sommet pour ne pas rater la dernière benne pour Chamonix.

Point de départ : Aiguille du Midi (3777m)

Période : de Mai à Octobre

Difficulté : II PD

Horaire : 7h

Dénivelé : +980m -980m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : De Chamonix, prendre le [téléphérique de l'Aiguille du Midi](#).

- En sortant de la benne du 2e tronçon, marcher jusqu'au piton Sud par la passerelle et sortir dans la **grotte de glace** (début du glacier, 3777m).

- S'équiper (**baudrier, corde, crampons, piolet**), puis descendre l'arête Nord-Est de l'Aiguille (délicate et étroite ou facile avec de bonnes marches suivant les périodes) jusqu'à un grand plat.



- Descendre en suivant les traces et en bifurquant au Sud-Ouest jusqu'au plateau du **col du Midi (3522m)**. Passer sous le [refuge des Cosmiques](#).



47

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Poursuivre en visant la face Nord (à droite du **Triangle du Tacul**).
- Remonter au mieux la **pente soutenue** pour passer une grosse crevasse, puis effectuer une traversée ascendante vers la droite (au Sud-Ouest) pour atteindre l'**Épaule du Mont Blanc du Tacul**.



- Remonter la **croupe peu raide** direction Est, pour venir buter sur les rochers terminaux.



48

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Monter quelques mètres sur une crête étroite, puis escalader facilement les rochers en partant sur la droite, puis en revenant sur la gauche à la fin. On atteint le sommet du **Mont-Blanc du Tacul (4248m)**. 4h.

- L'itinéraire sera le même pour le retour à l'**Aiguille du Midi**. 3h.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

6 – Tête Blanche

Le sommet de **Tête Blanche (3429m)** est la course idéale pour débuter l'alpinisme.

Elle se déroule sur 2 jours, avec 1 nuit au confortable **refuge Albert 1er**.

Le bassin glaciaire du Tour est plutôt accueillant, avec peu de dangers objectifs (**crevasses**) si on ne s'éloigne pas de l'itinéraire classique. Il est donc très fréquenté.

- C'est une belle **course de neige** pour faire ses premiers pas en crampons sur un glacier.
- **Ambiance extraordinaire**, au milieu de tous les sommets de ce cirque glaciaire.
- **Approche courte** le 1er jour, sur sentier, et pentes peu raides le 2e jour.

Point de départ : Télésiège des Autannes (2193m)

Période : de Juin à Octobre

Difficulté : I F

Horaire : 1er jour : 2h30 2e jour : 7h

Dénivelé : 1er jour : +620m -35m 2e jour : + 765m -1350m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier, lampe frontale.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : 1er jour : Du village du **Tour**, prendre la [télécabine de Charamillon](#) puis le [télésiège des Autannes](#) (2193m).

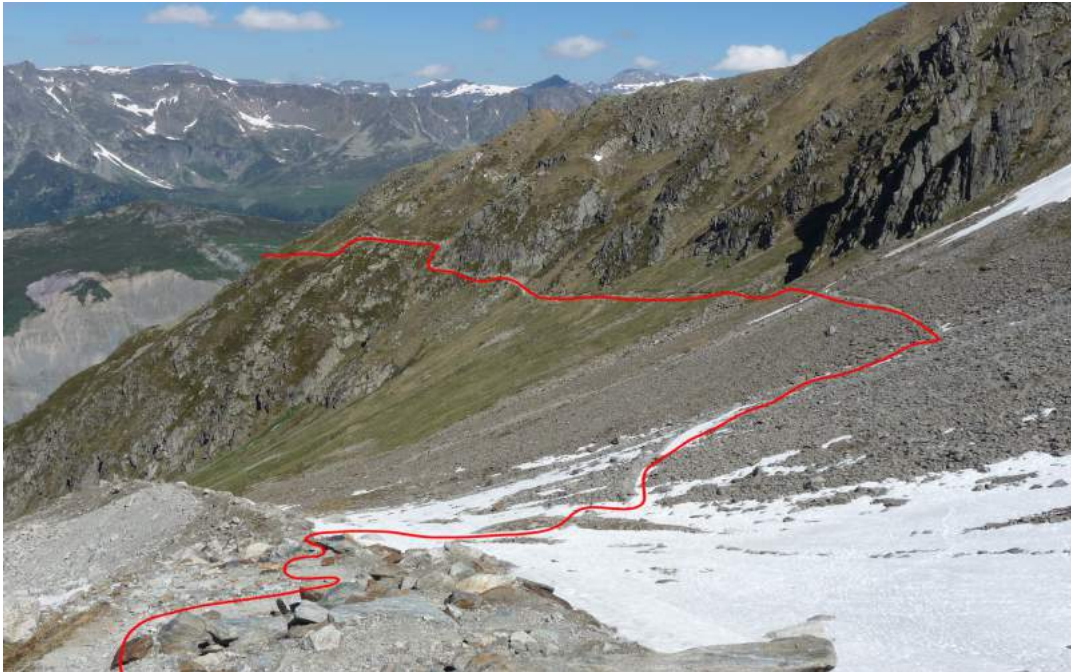


- En sortant du **télésiège**, prendre le bon sentier à droite, plein Sud. A flanc de montagne, il rejoint à mi-chemin le sentier venant de **Charamillon**.
- Poursuivre en passant quelques couloirs raides.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Contourner le **Bec du Picheu**. Au loin, à gauche du glacier du Tour, le **refuge Albert 1er** est visible.
- Quelques **lacets** puis une traversée à flanc en passant par deux petites descentes plus techniques, permet d'atteindre un versant gazonné. Le sentier passe ensuite dans un immense éboulis et rejoint la **moraine** proche du glacier.



- On la remonte sèchement jusqu'à atteindre le refuge **Albert 1er (2707m)**. 2h30



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- **2e jour** : Du refuge, prendre une trace dans les blocs rocheux qui traverse vers l' Est. Après une petite montée sur une moraine, rejoindre le **glacier**.

- **S'équiper** (crampons, corde), puis effectuer une traversée ascendante pour passer au pied d'une pointe rouille caractéristique : le **Signal Reilly**.



- Poursuivre facilement direction Sud-Est en remontant le **glacier peu crevassé** et peu raide. Superbe vue sur l'**Aiguille du Chardonnet**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Sous le sommet de Tête Blanche, faire un détour vers le Sud pour passer une pente plus raide (**lisse** ou **crevassée** suivant la période !).



- Sur le **plateau glaciaire** au-dessus, poursuivre facilement vers l'Est, et terminer l'ascension par quelques **rochers faciles** jusqu'au sommet de **Tête Blanche (3429m)**.
3h30



- Redescendre par le même itinéraire jusqu'au refuge, puis au télésiège des Autannes.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

7 – PETITE FOURCHE

La **Petite Fourche (3520m)** est un **beau petit sommet** tout au fond du glacier du Tour. L'approche glaciaire est facile, et les rochers pour accéder au sommet sont **peu difficiles** mais un peu aériens.

Une bonne occasion de mettre en pratique la **progression à corde tendue** dans des rochers.

- Le refuge **Albert 1er (2707m)**, confortable et accueillant, permet de passer une bonne nuit avant la course du lendemain.
- **Approche courte** le 1er jour, sur sentier. **Identique à l'ascension de Tête Blanche.**

Point de départ : Refuge Albert 1er (2707m)

Période : de Juin à Octobre

Difficulté : I F+

Horaire : 7h

Dénivelé : +870m -1480m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier, lampe frontale.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : Du **refuge Albert 1er**, partir vers l'Est sur une trace à travers des blocs rocheux pour rejoindre le **glacier du Tour**.



- **S'équiper** (crampons, corde), puis effectuer une traversée ascendante pour passer au pied d'une pointe rouille caractéristique : le **Signal Reilly**, puis sous les parois de l'Aiguille du Tour.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter le **glacier du Tour** peu raide direction Sud-Est.
- Sous le sommet de **Tête Blanche**, faire un détour vers le Sud pour passer une pente plus raide (**lisse** ou **crevassée** suivant la période !).



- Sur le plateau glaciaire supérieur, progresser en partant à droite du sommet de Tête Blanche, et viser le **col Blanc (3405m)**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Le sommet de la **Petite Fourche** est bien visible.
- Juste avant le col, attaquer la **pente raide** au-dessus en se dirigeant vers un **gendarme** caractéristique.



- Arrivé au pied de celui-ci, partir sur la gauche et prendre un petit cheminement dans les **rochers faciles**. Une fois sur la crête, remonter une dalle raide mais courte, pour arriver au rochers sommitaux.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Quelques mètres faciles et on arrive au sommet de la **Petite Fourche (3520m)**. 3h30



- Pour redescendre au **refuge Albert 1er** puis au **village du Tour**, suivre le même itinéraire.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

8 – AIGUILLE DU TOUR

Au Nord du massif du Mont-Blanc, le bassin glaciaire du Tour attire l'œil, avec ses [séracs](#) frontaux. C'est un fabuleux terrain de jeu pour l'**alpinisme**.

Dominant le glacier, **deux sommets principaux** s'élancent vers le ciel. Les [Aiguilles du Tour \(3544m et 3542m\)](#) au Nord, et l'[Aiguille du Chardonnet \(3824m\)](#) au Sud.

Notre objectif pour découvrir ce joli coin de montagne sera un sommet facile : l'**Aiguille du Tour, à 3542m**. Course neigeuse avec une fin rocheuse facile.

L'ascension de l'Aiguille du Tour est une grande classique.

- Passer **une nuit en refuge** permet de s'immerger en haute montagne, et de couper la course en deux.
- Le refuge [Albert 1er](#) (2707m) sera l'endroit idéal pour faire cette découverte d'une nuit près des étoiles. Confort (le refuge est moderne et récent), accueil (Paul le gardien et son équipe seront au petit soin), qualité des repas (le chef est un Chef), environnement fantastique, tout concourt à se détendre dans ce lieu fréquenté.
- **Approche courte** le 1er jour, sur sentier. **Identique à l'ascension de Tête Blanche**.

Point de départ : Refuge Albert 1er (2707m)

Période : de Juin à Octobre

Difficulté : II F

Horaire : 8h

Dénivelé : +900m -1500m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier, lampe frontale.



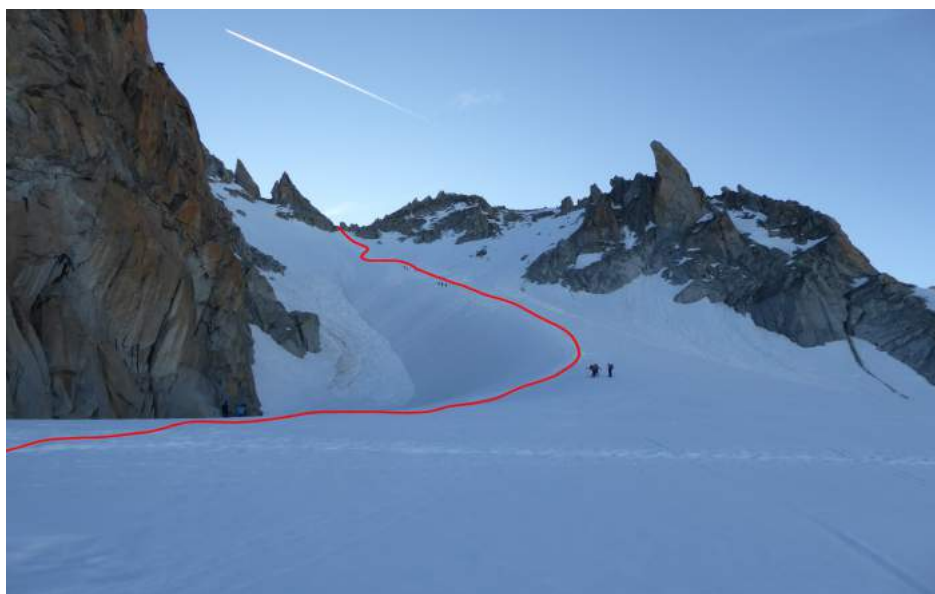
COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : Du **refuge Albert 1er**, partir vers l'Est à travers des blocs rocheux pour rejoindre le **glacier du Tour**.



- **S'équiper** (crampons, corde), puis effectuer une traversée ascendante pour passer au pied d'une pointe rouille caractéristique : le **Signal Reilly**, puis sous les parois de l'Aiguille du Tour.

- Au pied d'une combe raide, la remonter pour arriver à la brèche du **col Supérieur du Tour**, à **3288m**. On se retrouve en Suisse, au soleil.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Partir plein Nord sur le **Plateau du Trient**, et contourner l'**Aiguille Purtscheller**.



- Après avoir remonté une pente plus raide, on arrive au pied (à la [rimaye](#)) de l'Aiguille du Tour Sud.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Passer cette **rimaye** et remonter de droite à gauche la **raide pente de neige**. On atteint les rochers.
- Un cheminement sur de **petites vires** vers la droite permet d'atteindre la crête. On la remonte vers le Sud par de gros blocs rocheux pour atteindre le sommet de **l'Aiguille du Tour (3542m)**. 4h



- Reprendre le **même chemin** pour revenir au **refuge**, puis le sentier pour revenir au **télesiège**.



Départ matinal

63

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

9- AIGUILLE DE TOULE

Le **massif du Mont-Blanc** a aussi un immense et raide **versant italien**.

Et il a aussi un **téléphérique** qui monte en altitude, à 3466m (**la Pointe Helbronner**), contre les glaciers. Cette installation ultra-moderne s'appelle le « **Skyway Monte Bianco** ».

Au même endroit, le **refuge Torino** sert pour les alpinistes partant pour de longues courses, et qui y dorment.

Notre objectif à la journée sera une belle course de neige, avec une face esthétique de 150m à 40/45° : l'**Aiguille de Toule (3534m)**.

- Course avec **peu d'approche**, et avec une descente courte et facile.
- Une belle petite face pour se **perfectionner** aux pentes de neige raide

Point de départ : Gare d'arrivée du **Skyway** (3466m – Pointe Helbronner)

Période : Presque toute l'année (quand le téléphérique est ouvert)

Difficulté : II PD+

Horaire : 4h

Dénivelé : +420m -420m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

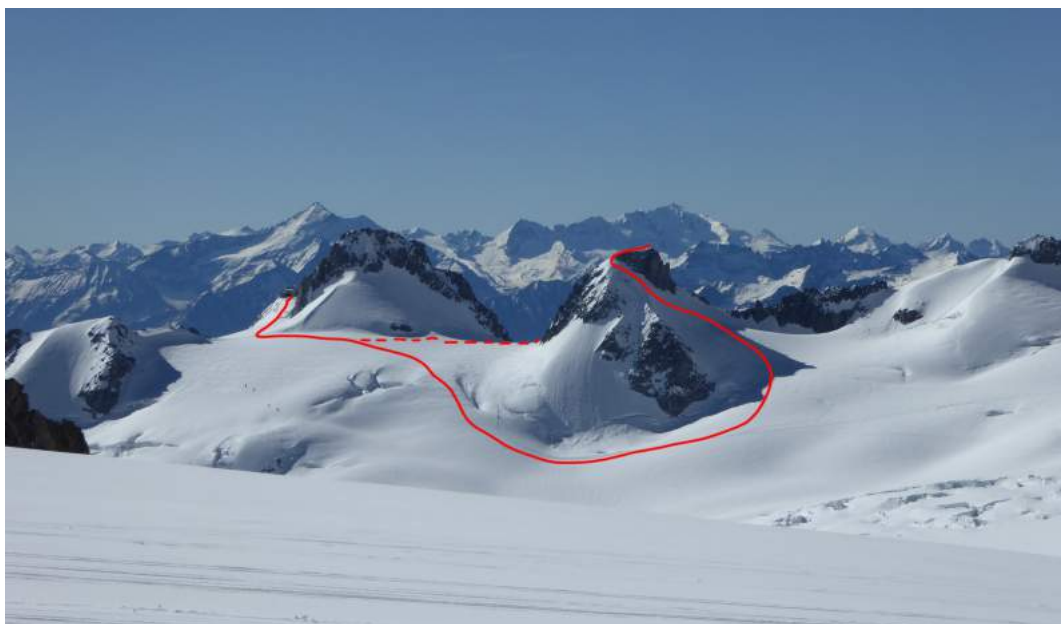
Itinéraire : De la gare d'arrivée du **Skyway**, suivre les panneaux et descendre vers le glacier par la **passerelle** et les **escaliers métalliques**.

- Une fois sur le **glacier du Géant**, partir au Nord-Ouest et prendre la trace horizontale menant au **col des Flambeaux**, en longeant le Grand Flambeau.



- Prendre ensuite vers l'Ouest et descendre une pente plus raide pour contourner par la droite l'**Aiguille de Toule**.

- Poursuivre le contournement de l'**Aiguille de Toule** en remontant légèrement, jusqu'à être à l'aplomb du sommet.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter la **face Nord-Ouest** qui se raidit progressivement (**150m à 40/45°**), jusqu'à atteindre la crête Nord.



- L'**arête terminale**, neigieuse ou rocheuse suivant la saison, est peu raide et permet de rejoindre le sommet de l'**Aiguille de Toule (3534m)**. **2h30**



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME



- Du sommet, plonger par le raide **versant Est** mixte, neige et blocs rocheux. Rester près de l'**arête Est**, côté gauche.
- On atteint une selle moins raide. Traverser ensuite à main gauche pour finir de descendre au **col Oriental de Toule (3411m)**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- En marchant horizontalement direction Nord-Est, et en passant sous les pentes neigeuses du Grand Flambeau, rejoindre le **col des Flambeaux**.



- Horizontalement puis en montée, la trace ramène aux escaliers métalliques de la **Pointe Helbronner**, et au Skyway.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

10 – POINTE D'ORNY

Petit détour par le **versant suisse** du **massif du Mont-Blanc**.

Au départ du charmant village de **Champex**, le **glacier d'Orny** a creusé une petite vallée glaciaire.

En haut de ce glacier, la **cabane du Trient (3170m)** accueille les alpinistes pour des sommets peu difficiles.

La **Pointe d'Orny (3269m)**, au-dessus du refuge, est un sommet facile, idéal pour une **initiation** à la haute montagne, nuit en refuge, et marche sur glacier.

- **Cabane** en Suisse = **refuge** en France.
- Le **télesiège de la Breya (2194m)** permet de gagner du dénivelé à l'aller et au retour.
- Longue montée le 1er jour pour aller dormir au refuge. Le lendemain, montée courte, rocheuse ou neigeuse suivant la saison, puis longue descente pour revenir au télesiège.

Point de départ : Champex, télesiège de la Breya (2194m)

Période : de Juin à Septembre (quand le télesiège est ouvert)

Difficulté : I F

Horaire : 1er jour : 5h 2e jour : 5h

Dénivelé : 1er jour : +1100m 2e jour : +100m -1200m

Matériel : Piolet, crampons, baudrier, casque, corde, matériel de sauvetage en crevasse, gants, lunettes de glacier, lampe frontale.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

Itinéraire : Premier jour : De la gare d'arrivée du **télesiège de La Brea**, prendre le sentier des refuges, vers le Sud-Ouest.



- Le **sentier** traverse longuement à flanc de montagne.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Plus loin, quelques **chaînes** sécurisent les passages délicats.



- Traverser tout le **versant raide** surplombant la **combe d'Orny**, en prenant peu d'altitude.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- A **2464m** (panneau), traverser la **plaine** direction Ouest, puis remonter plus sèchement une zone rocheuse.



- Le chemin passe tout près du petit **lac d'Orny**, puis suit le fil d'une **moraine**.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Quelques lacets et on arrive à la sympathique [cabane d'Orny \(2831m\)](#).



- Du refuge, descendre au bord du lac, puis par une **petite sente**, suivre la moraine vers l'Ouest et plonger sur le **glacier d'Orny**.

- S'équiper (corde, crampons si le glacier est en glace).



73

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Remonter le glacier peu raide direction Ouest jusqu'au **col d'Orny (3098m)**, non loin de sa **rive gauche**.



- Faire le tour de la bosse à main droite et remonter la neige le plus haut possible, jusqu'à un petit col rocheux.

- La cabane est bien visible.



COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- De ce petit col, une trace balisée part à gauche, et par des **vires faciles**, amène à la **[cabane du Trient \(3170m\)](#)**. 5h



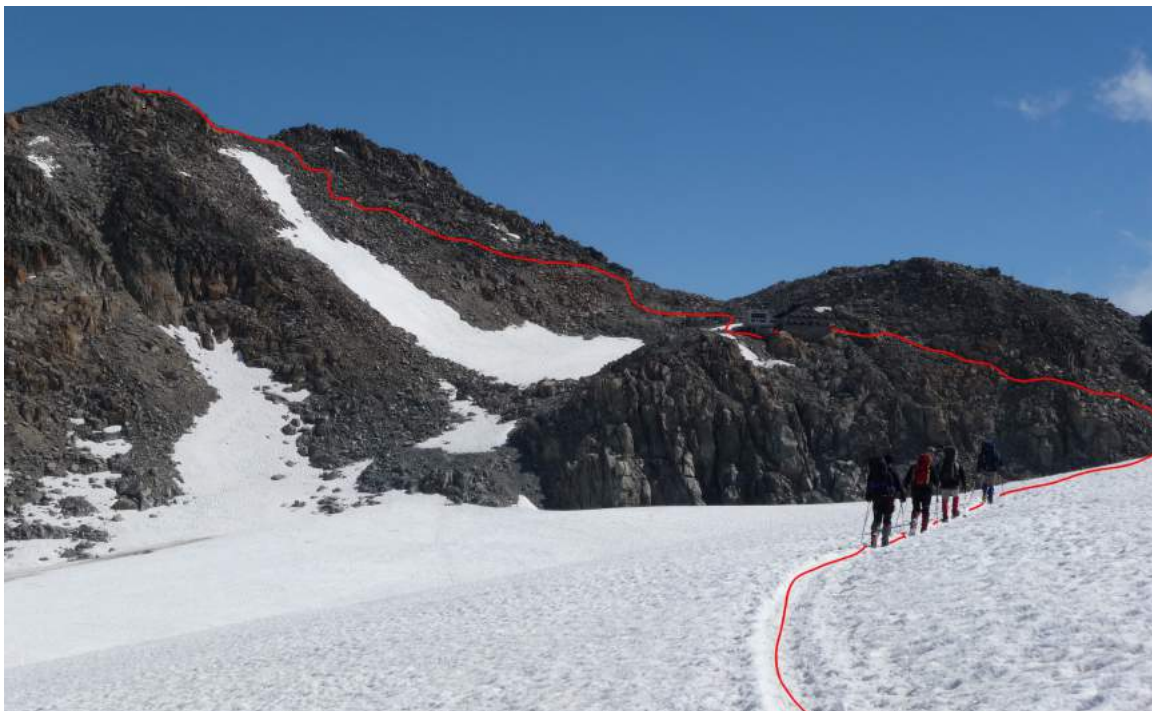
COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- **Deuxième jour** : Pour cette petite course, on peut se permettre de ne pas se lever trop tôt !



Lever de soleil sur Tête Blanche et le Chardonnet, du refuge.

- Partir sur la gauche de la cabane, et remonter la **face Sud de la Pointe d'Orny** par des blocs rocheux et des vires (trace), jusqu'à la crête et au sommet à l'Ouest (gros [cairns](#)) de la **Pointe d'Orny (3269m)**. **1h**



76

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

- Du sommet, redescendre à la cabane, soit par les **vires rocheuses**, soit par un **couloir de neige** raide, s'il est bien enneigé.



- Puis reprendre le même itinéraire que la veille pour revenir au télésiège et à **Champex**.

COMMENT BIEN DÉBUTER L'ALPINISME

TABLE DES MATIÈRES

Première partie

Avant-propos	p.2
Initiation aux techniques de l'alpinisme	p.3
Le matériel de base de l'alpiniste	p.4
L'équipement	p.7
Cotation de la difficulté d'une course	p.8
Sécurité	p.9
• Les dangers de la haute montagne	
• Météorologie	
• Orientation	
• Que faire en cas d'accident !	
Les refuges	p.15
Techniques de progression	p.16
• Techniques générales	
• Encordement sur glacier	
• Encordement sur terrain rocheux	
• Progression	
• Sauvetage	

Deuxième partie

Dix courses d'alpinisme pour débutants dans le massif du Mont-Blanc	p.26
Répartition des courses	p.27
• Mer de Glace	p.28
• Traversée de la Vallée Blanche	p.31
• Arête à Laurence	p.35
• Les Pointes Lachenal	p.41
• Mont Blanc du Tacul	p.46
• Tête Blanche	p.50
• Petite Fourche	p.55
• Aiguille du Tour	p.60
• Aiguille de Toule	p.64
• Pointe d'Orny	p.69