



# Alpinisme facile en Cordillère Blanche:

Urus, Ishinca, Pisco

16 jours - Niveau technique 2 - Condition physique 3

# Introduction

---

L' Urus 5495 mt, 5530 mt, L' Ishinca et le Pisco 5752 m sont probablement parmi les plus faciles sommets de 5000 mètres de la Cordillère Blanche et certainement parmi les plus populaires de ce massif des Andes. Normalement, les deux premiers sommets sont réalisés comme acclimatation avant de gravir des 6000 mètres de la Cordillère, tandis que le Pisco est le 5000 mètres par excellence réalisé par tous les randonneurs et alpinistes à la première expérience de haute altitude comme sommet final de leur trekking.

Nous, au contraire, nous proposons ces sommets comme découverte de la haute altitude et précisément comme première expérience "d'expédition en dehors des Alpes". Le fait qu'il soient des sommets pas très hauts nous permet de découvrir comme nôtre corp réagit à l'altitude et de mieux comprendre comment se préparer pour des futures grandes expés en haute altitude.

Mais ... avant d'arriver aux ascensions nous aurons le temps de nous acclimater avec quelques merveilleuses randonnées à des lagunes, à des petits sommets, aux camps de base des autres montagnes, qu'en plus de nous acclimatés à plus de 4000 mètres nous permettrons de découvrir la culture paysanne, des scénarios inoubliables, un environnement unique d'une montagne loin de nos abitudes alpine faites de téléphériques, de modernes refuges, de itinéraires très parcourus.

La culture paysanne que nous avons mentionné ci-dessus est l'une des plus belles et intéressantes de ce voyage découverte. Si les Andes sont très loin des Alpes ne sont pas si loin que ça comme typologie de vie des montagnards. De nombreux modes de vie locaux qu'on trouve aujourd'hui dans les Andes étaient présent dans les années 1950 -1960 dans les Alpes quand l'élevage et l'agriculture dominaient encore sur le tourisme.

Notre voyage débutera à Lima, capitale du Pérou, où on montera directement avec le Bus public à Huaraz 3050 m indicativement en 8,00 heures de Voyage, et nous permettra d'atteindre le centre d'alpinisme par excellence du Pérou. Pendant le voyage en bus, nous chercherons de dormir car le voyage est de nuit et rejoint Huaraz vers 6,00 heures du matin. Une fois à Huaraz, et après une journée de détente à 3050 mt nous débuterons notre programme d'acclimatation qui nous conduira progressivement à atteindre nos objectifs.

Le programme inclus tous les séjours en hôtels et/ou en refuges, il n'y à pas de nuitées en tente car nous préférons à la première approche en haute altitude de ne pas soumettre le corps à des difficultés supplémentaires qui pourraient augmenter la fatigué et rendre plus difficile l'acclimatation. Il est préférable de commencer étape par étape pour bien reussir dans l'avenir. A Huaraz et Lima, nous n'avons pas inclus les déjeuners et dîners, c' est plus agréable de changer de resto et surtout parceque en ville on aura peut de déjeuner car on sera en randonnée et donc on achètera à grignoter dans les supermarché pour bien dîner le soir . La cuisine est internationale et à bon prix pour un Européen, même si la valeur de l'Euro n'est plus celle d'avant.

Le climat en Juin est normalement beau mais froid car nous sommes en hiver mais on est dans la saison sèche. Cependant, un jour de pluie pourrait quand même se produire. Nor-

malement, juin est la période la plus stable avec aussi un mois complet de beau temps. Juin et juillet sont les mois les plus convoités pour les ascensions des sommets. Nous allons cependant essayer d'adapter notre programme en fonction de la météo locale, même si il est difficile en raison de prévisions sommaires et inexactes.

En conclusion, c'est le voyage idéal en haute altitude pour ceux qui veulent faire leurs premiers pas dans la haute altitude peut-être pour rejoindre prochainement les 8000 mètres de l'Himalaya

**LIRE ATTENTIVEMENT LA PARTIE ASSURANCES**



# Pourquoi partir avec nous

---

- Nos objectifs sont de réussir le sommet avec le plus grand nombre de participants. Nôtre itinéraire est étudié pour réaliser une correcte et graduelle acclimatation qui est nécessaire pour la réussite des sommets les plus hauts.
- Nous utilisons les refuges, ceux ci aident dans l'acclimatation et rendent moins fatigantes les étapes de montées.
- Nos groupes sont suivis par de Guides de Haute Montagne UIAGM de grandes expérience sur des sommets à plus de 6000 mt d'altitude.
- On s'impose de donner les meilleurs standard possibles. Dans les annés chaque aspect de nos expés, des tentes à l'alimentation a été constamment vérifié et amélioré.
- On choisi toujours des hotels qui soient des lieux de repos et de relax. Scegliamo sempre degli hotel che siano dei luoghi di riposo e di rilassamento. Essentiels pour la réussite du voyage
- Ande Experience n'est ni un Tour Operator ni une Agence de Voyage elle est un groupes de Guide de Haute Montagne professionnels à plein temps qui a pour objectifs de réussir à réaliser au mieux et en fonction du niveau de chaques participants le programme du voyage prévu.



# L'itinéraire

---

Jour 1 Vol Europe - Lima 95 m

Nous laisserons l'Europe le matin pour rejoindre Lima le soir du même jour en heure locale du Pérou. Transfer à la station de Bus où entre 22.30 et 23.00 nous nous embarquerons pour le voyage de nuit avec destination Huaraz. 8.00 heures de voyages sur des sièges positionnable en mode allongés .

Jour 2 Arrivé à Huaraz 3050 m vers 6.00 heures du matin

Arrivés à Huaraz transfer à l'hôtel, distribution des chambres, repos, visite de la ville.  
Hotel en B/B

Jour 3 Randonnée d'acclimatation à la Laguna Churup 4500 mt

Première randonnée d'acclimatation dans un des endroit les plus beaux des Andes de Huaraz. Une randonnée de découverte de la vie des locaux et de ses lagunes de haute montagne magnifique. 4.00 - 5.00 heures de marche A/R. retour à l'hôtel dans l'après midi.  
Hotel en B/B

Jour 4 Randonnée d'acclimatation au Cerro Yatonmachay 4760 mt

Transfer en taxi à Jatun Machay 4350 mt en 2.00 heures de voiture. Randonnée au sommet du Cerro en 2.00 heures. Panorama magnifique sur la partie sud de la chaîne de la Cordillère Blanche. retour à Jatun Machay et ensuite en taxi à Huaraz. A l'hôtel tard dans l'après midi.  
Hotel en B/B

Jour 5 Randonnée d'acclimatation au glacier du Vallunaraju 5000 mt

Transfer en taxi à la quebrada Llaca et randonnée en suivant le raide sentier qui monte au camp de base au début du Glacier du Vallunaraju 5000 mt. Endroit sauvage vue magnifique sur l'impressionnante face sud de l'Oshapalca 6100 mt. Au retour sur la route on visitera les ruines Inca de Wilkawain.  
Hotel en B/B

Jour 6 Huaraz repos

Jour de repos et préparation de l'équipement pour les courses d'alpinisme des jours suivants et du séjour en refuge, achat des vivres de course.  
Hotel en B/B

Jour 7 Huaraz 3050 mt - Refuge Hishinca 4405 mt

Transfer en taxi à Cochapampa e d'ici randonnée au refuge en 3.30 - 4.00 heures. Séjour prévu en refuge. Emploie des mules pour le transport de l'équipement lourd. Après midi repos, préparation de l'équipement pour la première course d'alpinisme du lendemain. Dîner et nuitée au refuge.

Jour 8 Sommet du Nevado Urus 5495 mt

Départ à 2.00 heures du matin du refuge et on suivra le raide sentier qui monte la moraine vers l'Urus. Suit une pente raide en neige - glace et ensuite des pentes de neige jusqu'au facile rochers sommitaux. 8.00 - 9.00 heures de marche A/R. Retour au refuge repos et préparation de l'équipement pour la course du lendemain.  
Pension complète au refuge

Jour 9 Sommet du Nevado Ishinca 5530 m

Départ à 2.00 heures du matin du refuge et on suivra le sentier et ensuite le régulier glacier jusqu'au pied du sommet ou une raide pente nous portera au point culminants, 9.00 - 10.00 heures de marche A/R. Retour au refuge repos et préparation des bagages pour le retour à Huaraz du lendemain.  
Pension complète au refuge

Jour 10 Retour à Huaraz 3050 mt

Refuge - Cochapampa - Huaraz le tout en 4.00 - 5.00 heures. Hotel - Repos  
Hotel en B/B

Jour 11 Huaraz repos

Jour de repos et préparation de l'équipement pour la course d'alpinisme des jours suivants et du séjour en refuge, achat des vivres de course.  
Hotel en B/B

Jour 12 Huaraz - Refuge Pisco 4750 mt

Transfer en taxi au virage 77 e d'ici randonnée au refuge en 2.30 - 3.00 heures. Séjour prévu en refuge. Emploie des mules pour le transport de l'équipement lourd. Après midi repos, préparation de l'équipement pour la dernière course d'alpinisme du lendemain. Dîner et nuitée au refuge.

Jour 13      Sommet du Nevado Pisco 5752 mt

Départ à 1.00 heures du matin du refuge et on suivra le sentier, la moraine et ensuite le régulier glacier jusqu'au sommet 9.00 - 11.00 heures de marche A/R. Retour tard dans l'après midi à Huaraz.

Hotel en B/B

Jour 14      Huaraz - Lima

Préparation des bagages et bus de nuit pour Lima

Jour 15      Vol de retour en Europe

Arrivé à Lima vers 6.00 heures du matin. En fonction du vol de retour en Europe sera possible de visiter la ville de Lima

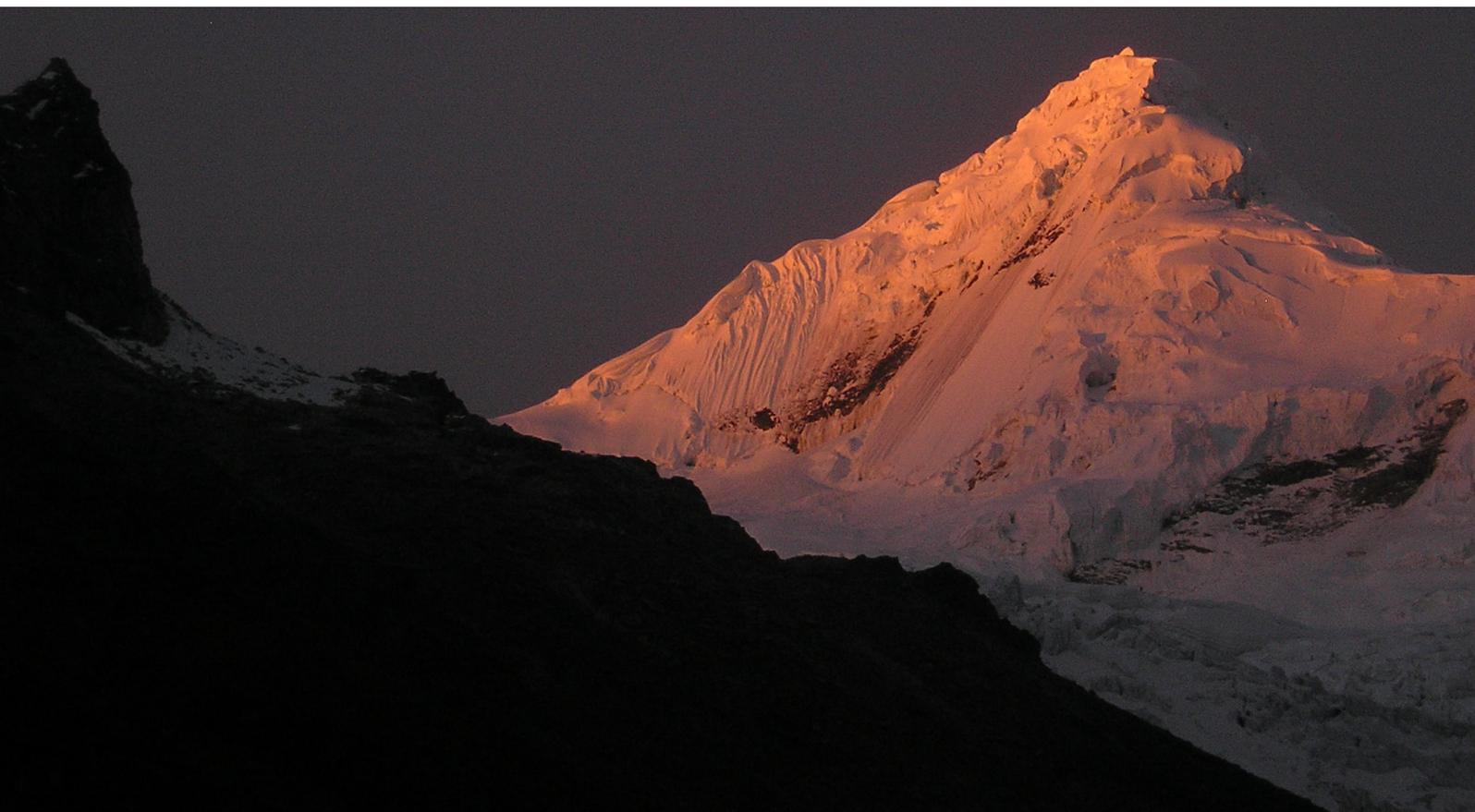
Jour 16      Arrivé en Europe

Fin du voyage

**PS:**

**On fera le possible pour réaliser le programme prévu, décrit ci dessus, mais en expé en haute altitude nous ne pouvons garantir que: les condition météorologiques, l'état des sentiers, une panne de véhicule et la santé des participants ne puissent pas conduire a devoir changer le programme.**

**Les Guides de haute montagne et les structures locales feront tout le possible pour que le programme se déroule conformément au plan, mais des imprévus peuvent toujours se produire**



# Information Techniques

Choisir un voyage, vous permet de faire une parenthèse avec le quotidien. Découvrir un pays, ses habitants, leur culture, bref voyager pour s'éblouir... Chaque séjour a ses caractéristiques (activité, lieu, durée, altitude, ...). La réussite du voyage dépend dans une large mesure de vous-même ; une mise en condition physique et psychologique, un équipement adapté et une acceptation préalable des habitudes des lieux s'imposent.

- Groupes:** 4 personne
- Prix:** Euro 2600 par personne.
- Le prix inclu:** l'assistance du Guide Européen UIAGM + un Guide de Montagne du Perou UIAGM pour les course d'alpinisme, le séjour du Guide de Haute Montagne européen. Tous les services au Perou mentionné dans ce programme. ( b/b a Huaraz sur la base de chambre double ou triple, 2 pension complète et 2 1/2 pension en refuge les transfer A/R à Huaraz pour les randonnée et les approches au courses, transport des équipement A/R aux refuges avec mulets, les taxes d'entrées dans le parc.
- Le prix n'inclus pas:** Assurance secour en montagne, Les vols A/R en classe touristiques depuis l'Europe le vol du Guide Europeen est à charge des participants, taxes d'aéroport, les déjeuners, les dîner à Lima et Huaraz, les vivres de course; taxe, déjeuner, dîner, vivres de courses, du Guide européen sont à charge des participants, les boissons extra, achats personnels, eventuelles nuitée en hotel en plus, pourboire et tous ceux qui n'à pas été différemment spécifié.  
Taxe d'Aéroport Lima 30\$USA

## LIRE ATTENTIVEMENT LA PARTIE ASSURANCES

- Periodes /dates:** 03 - 18 juin
- Niveau technique 2:** Tu marches, sans problèmes, en crampons sur des glaciers complexes, dans des courtes pentes/couloirs ( 15/20 mt) en neige/glace à 45°/50° degrés maximum avec 1 et 2 piolets. En rocher tu grimpes en crampons sur le I/II degré et en haute montagne tu réalises des courses de niveau F/PD où l'emploie des mains devient prioritaire pour la réalisation de l'ascension. En escalade tu grimpes, en deuxième de cordée, sur le IV degré, même sur des voies de deux longueurs (100 mt) avec des courtes parties verticales (3/4 mt) et tu en descends en rappel.
- Condition Physique 3:** Tu t'entraîne régulièrement 2-3 fois par semaine, tous les week end tu fais un entraînement plus 1-2 sessions en semaine. A ce niveau tu n'as aucun problème a faire: 5/7 heures de marche en montagne, en vélo 60 km ou 3/4 heures de vtt en montagne sans être creuvé.
- Sur les skis.** En une journée tu est capable, en ski de randonnée, pendant 3/4 heures de suite de faire 250/300 mt de dénivelé positif par heure. Tu peut faire aussi 4/5 jours de suite en ski de randonnée avec un dénivelé positif de 800-1200 mt par jour.

## Equipement technique.

**-La Tête:** un bonnet, une cagoule, chapeau (ou casquette) pour le soleil, foulard ou une bandana, une paire de lunettes de glacier, crème solaire avec protection minimum de 15 et stick à lèvres, une paire de lunettes de glacier de reserve eventuellement un masque de ski.

**-Les mains:** 1 paire de gants de haute montagne (mieux avec doublure amovible), 1 paire de gants léger type jardinage doublé, 1 paire de mouffles de haute montagne (mieux avec doublure amovible).

**-le corps:** 4 tee-shirts (pour les marches d'approche et les journée d'acclimatations), 2 sous vêtement thermique (lifa, softshell, laine merino, etc) une veste polaire légère ou gilet en polar , 1 veste polaire + 1 primaloft ou une autre veste polaire, une doudoune avec capuche, veste coupe-vent et imperméable (le Goretex et le Micropore sont les meilleurs tissus), une cape de pluie qui couvre aussi le sac.

**-Les jambes:** 2 collant (lifa, softshell, laine merinos, etc) un pantalon outdoors en shoeller o similaires, un pantalon coupe-vent (Goretex, Nylon ou Micropore).

**-Les Pieds:** 4 paires de chaussettes dont au moins 2 pour la haute montagne, guêtres, chaussures de haute montagne à semelles rigides avec chausson extraible (type chaussures en palstiques où spécifiques pour les 6000 mt, une paires de chaussures de trekking.

**-Dans le sac de au moins 45/50 lt:** lampe frontale + pile(s) et ampoule(s) de rechange pour l'ascension, 1 thermos de 1 litre, pharmacie personnelle avec double peu et aspirine, Appareil photo, 1 couteau de poche, une couverture termique, envetuels gel énergétiques.

**-Materiel technique:** baudrier équipé de 2 mousquetons à vis, crampons préalablement réglés à vos chaussures (non en alluminium), 1 piolet de 55/60 cm, batons télescopiques

**-Séjours en refuge:** sac de couchage avec température de confort entre 0° et - 5°.

**-Pour le transport:** un sac de voyage de 100lt au minimum (type north face ou similaire) fermé avec cadenas. **OBBLIGATOIRE AVOIR AVEC VOUS LA CARTE DU CLUB ALPIN**



# Formation et conseil

---

## Préparer votre aventure

Il est important lors du choix du voyage de considérer la préparation technique et physique qu'on a, et bien sûr, ses propres préférences. N'oubliez pas aussi, de l'altitude, des nuitées en tentes, des conditions climatiques particulières, de la vie de groupe, etc. Connaître ses propres limites permet de mieux comprendre ce que nous pouvons faire et aussi nous ne risquons pas d'affecter le déroulement du programme des autres participants au voyage.

Alors préparez-vous physiquement. Si vous avez des questions sur ce qui est écrit sur le site internet n'hésitez pas à nous contacter... Nous sommes là pour vous aider.

En fonction du type de programme que vous choisissez le niveau de confort peut changer. Pour la randonnée, l'alpinisme, ski de randonnée, deux ou plusieurs nuits sont prévues en tente ou en refuge. La qualité des refuges n'est pas comparable aux structures européennes et donc la capacité de s'adapter à ces situations est cruciale pour le succès du voyage.

On vous prie de lire les points suivants.

### **Préparation culturelle.**

Impregnez-vous de la culture du pays que vous allez visiter, lisez des livres et des guides sur la destination choisie. Tout ça va vous aider à mieux comprendre les habitudes locales et à mieux s'adapter à leurs coutumes.

### **Préparation psychologique.**

En fonction des programmes vous devrez peut-être aider l'organisation dans les tâches quotidiennes et collectives. Monter une tente, préparer des boissons, transporter du matériel collectif, etc. En bref avoir un bon esprit d'équipe, de tolérance envers les autres, les habitudes et les valeurs que vous rencontrerez. La fatigue, l'inconfort, la rudesse, les changements de climat, les imprévus, la vie en groupe et parfois les risques nécessitent un certain engagement, qui, même si différent de programme à programme reste présent dans un voyage lointain.

### **Choisir ses aventures dans les Andes.**

*Est-ce que ma préparation est suffisante pour des sommets – trekkings dans les Andes?*

Question difficile à répondre, car, si pour une personne tout peut être «difficile», pour une autre tout peut être «facile». Tout dépend de la physiologie de chacun de nous. Les Andes sont beaucoup plus fatigantes que les Alpes, l'altitude, les distances à parcourir à pied, le manque des services typiques des montagnes européennes (refuges, secours organisée, etc), rendent le tout psychologiquement et physiquement plus compliqué. Si un sommet ou un trekking dans les Andes sont classés comme facile gardez à l'esprit que pour un européen il faut au moins le classer comme peu difficile car à l'altitude où on marche dans les Andes c'est comme si on marchait au sommet du Mont Blanc ou juste un peu en dessous. Le fait de dormir dans une tente, dans un sac de couchage, sur un matelas posé sur le sol et avec une cuisine différente, sont des facteurs qui ne facilitent pas l'adaptation de notre corps à ces nouvelles expériences. A titre d'exemples, nous pouvons signaler que, pour le même classement de difficulté, une course d'alpinisme ou un trekking au Pérou sont beaucoup plus difficiles que les mêmes choses faites en Bolivie. Pourtant, en Bolivie l'altitude est plus élevée, donc devrait être le contraire. En réalité, c'est pas parce que les montagnes de la Bolivie sont situées sur un haut-plateau, et donc après une première phase de tranquille acclimatation en ville, qui est déjà à 3600 mètres, avec séjours à l'hôtel et une cuisine de restaurant on poursuit l'acclimatation

en marchant à une altitude uniforme entre 4000 mt et 4500 mt et en revenant toujours passer la nuit à 4000 mt. Cela permet à votre corps de s'adapter régulièrement avec des dénivelées positives qui ne dépassent jamais les 500mt – 600 mt. Du côté de l'alpinisme les montagnes sont positionnés de manière à ce que certaines ascensions peuvent être faites en 2 – 3 jours en aller et retour en ville et, en conséquence notre physique récupère plus rapidement. Au Pérou, la situation est différente en raison du fait que la ville de départ est plus basse que l'altitude et pour atteindre les points de départ des trekkings et des ascensions est nécessaire de se déplacer en voiture en effectuant des dénivelés positive jusqu'à 1700 mètres et ça n'est pas bon pour l'acclimatation car c'est rapide et avec trop de différence d'altitude en quelques heures. En plus après on a plusieurs heures de marche pour monter plus haut. Le Pérou exige de l'expérience en altitude et un bon entraînement physique. Donc, si vous n'avez aucune expérience de la haute altitude la meilleure approche est de choisir un voyage avec l'idée d'apprendre à comprendre comment le corps réagit en altitude en réalisant des trekkings et des sommets amusant, mais techniquement plus facile de ce que habituellement nous réalisons dans les Alpes. Etre flexible avec vos objectifs et vos attentes vous permet de profiter pleinement de vos expériences. Je suis sûr qu' au retour de votre premier voyage en haute altitude vous conviendrez avec notre façon de penser et de s'approcher à la haute altitude.

## Se préparer techniquement.

La préparation technique avec la préparation physique sont les éléments clés de chaque voyage en haute altitude. Pourtant, aujourd'hui encore, il est habituel de voir sur les montagnes d'Amérique du Sud des débutants cherchant de gravir des montagnes juste pour le plaisir de dire: j'ai réussi tel sommet. Il est vrai que certaines montagnes sont techniquement très facile, mais nous ne savons pas à quel genre d'imprévu nous allons devoir faire face. A la Roulette russe il vaut mieux ne pas y jouer.

La préparation technique est l'«élément essentiel» pour la réussite d'un voyage dans les Andes. Que se soient des trekkings ou des ascensions en haute montagne dans les deux cas sont nécessaires, en fonction du choix du voyage, de l'expériences et de l'apprentissage dans les Alpes.

### La connaissance des techniques de base:

- Pour les trekking l'exemple est d'avoir parcourus des itinéraires avec des parties neigeuse ou des sections exposées où l'appui des mains peut être nécessaire. Ou des trekking où il ya des courtes sections équipés de cables et avoir passer quelques heures en haute altitude (3500 m ) même en prenant les remontées mécaniques.
- Pour l'alpinisme, la meilleure chose est d'avoir fait des stages d'alpinisme pour apprendre les techniques de base de la progression en escalade rocheuse, en marche et escalade en glace, neige, mixte, puis d'avoir au moins réalisé quelques-uns des plus faciles 4000 mt des Alpes, un exemple sont les 4000 mt du Mont Rose.
- Pour le ski de randonnée avoir fait des stages qui vous ont préparé sur tout les aspects qui caractérisent cette discipline (ski, alpinisme, avalanche auto-sauvetage, etc) et également des raids à ski de 2-3 jours consécutifs avec des parties où sont nécessaires l'utilisation de piolet, crampons, etc et pour ceux qui recherchent le ski-de randonnée en haute altitude avoir réalisé différents 4000 m des Alpes à ski.

**La vitesse** est un autre aspect de la préparation technique. Où, pour vitesse, nous n'entendons pas l'aller vite mais d'être efficace dans les choses que nous devons faire en haute altitude.

L'efficacité en haute altitude veut dire: économiser de l'énergie, une plus grande fluidité dans les progressions et moins de pertes de temps. Sur ces montagnes ses aspects sont essentiels car a cause de l'altitude les ritmes sont beaucoup plus lents que dans les Alpes.

Autre élément important est **la gradualité**. Comme dans les Alpes, aussi dans les Andes faire les choses graduellement est indispensable pour un avenir en haute altitude. Donc, le conseil est de commencer avec des programmes qui sont techniquement sous votre portée car cela vous permet de comprendre beaucoup d'aspets liées a votre physique, de comprendre mieux les conditions qui

ont généralement ces montagnes, leur météorologie, etc. Tous ces facteurs vont vous aider dans un avenir de grandes ascensions en altitude.

En conclusion sachez que le 90% des alpinistes qui ont réussi les 8000 mt sont passés avant par les Andes car toutes les expériences possibles et imaginables que nous pouvons faire dans les Alpes ne suffiront pas à comprendre comment le corps va réagir à des altitudes vraiment élevées.

## Verifie ton entraînement

Pour faire le point sur votre entraînement aux disciplines de montagne en haute altitude, nous vous proposons de partir un week-end ou 3 jours consécutifs pour des longues journées en montagnes qui permettent de vérifier la condition physique. En plus d'être une bonne raison pour s'amuser, il devrait vous aider à comprendre quelle préparation physique est encore nécessaire pour atteindre le niveau requis ou, à l'inverse, si nous sommes déjà entraîné. Nous parlons de séances d'entraînement cardio-vasculaire donc de travail de résistance du cœur et des poumons pour la réalisation de longs itinéraires en haute altitude. Ce type de formation est très différente de celle sur la force pure, composée d'altérophilie, de traction à la barre, etc, qui en altitude, sauf pour des ascensions techniquement difficiles, a peu d'utilité sur le corps.

### Quels types d'exercices sont à effectuer?

La meilleure préparation pour les sports de montagne implique toujours une bonne quantité d'exercice cardio-vasculaire (course, vélo, VTT, etc) et puis quand il est possible le mieux est de faire de longues promenades dans les montagnes, même sur des parcours rudes. Nous avons remarqué que les gens qui s'entraînent toujours à la maison et / ou en salle de gym ne sont jamais aussi bon dans les montagnes que ceux qui effectuent régulièrement des sorties en montagne – en effet courir sur un tapis roulant est mieux que ne rien faire mais n'atteint pas les résultats que vous avez avec un entraînement dehors ou mieux en montagne. Si vraiment devient difficile de marcher régulièrement en montagne le conseil est de marcher sur des parcours qui monte d'au moins 1000 mt de dénivelée positif. Lisez les descriptions des voyages pour bien comprendre ce qui vous allez rencontrer et pour personnaliser au maximum votre entraînement physique. Par exemple, si le but est de faire des ascensions sur des montagnes le mieux est de réaliser différents 4000 mt sur les Alpes avec nuitée en refuge. Pour apprendre les techniques il y a des stages d'alpinisme où on apprend et améliore le niveau et en même temps on entraîne le corps.

### Trouver le temps de s'entraîner.

Dès l'instant où vous avez choisi de faire un programme en haute altitude il faut planifier et commencer l'entraînement spécifique. La première chose à faire lorsque vous voulez réaliser un trekking ou un sommet en haute altitude est de jeter un coup d'oeil aux niveaux technique et physique nécessaires et voir si nous sommes dans les paramètres requis. Cela vous donnera les indications à suivre pour la quantité d'exercice cardio-vasculaire à réaliser pendant la semaine et auquel les alpinistes devront rajouter des sommets pour l'acclimatation. Cet entraînement doit être effectué au moins à partir de 2 – 3 mois avant le départ prévu pour le voyage, et, si techniquement vous ne vous sentez pas encore prêt on conseille de faire un stage d'alpinisme pour mieux fixer votre niveau. Une fois que vous savez ce qu'un voyage en haute altitude demande vous devez le mettre en relation avec la routine hebdomadaire et trouver le temps et les lieux d'entraînement. Une ou deux fois par semaine courir ou faire du vélo pour se rendre au travail, s'entraîner dans la pause de midi, etc, sont tous des moments où vous pouvez faire une bonne séance d'entraînement sans affecter les autres engagements. La meilleure façon de maintenir l'engagement à s'entraîner est de s'organiser avec un groupe d'amis ou se joindre à un club et se préparer avec d'autres personnes. vous aurez ainsi un engagement à maintenir chaque semaine.

## Et la tête?

Entre deux personnes au même niveau de préparation physique c'est la tête qui fait la différence. Il est très difficile de donner des indications sur la façon dont vous pouvez vous préparer mentalement pour une expérience en haute altitude, surtout parce que dans cette «formation» entrent en jeu des situations personnelles, des expériences ou des non expériences précédentes en montagne. Avoir la tête veut dire être capable de fixer des objectifs, à court ou à long terme, à son niveau, et canaliser toutes nos énergies pour atteindre ces objectifs. Exemple, les 6000 mètres des Andes sont à la portée de tous, mais avant de tenter l'ascension d'un 6000 mt serait bien de faire de l'expérience sur des montagnes moins haute et peut-être même plus difficile techniquement. Ces expériences vous permettent d'acquérir les connaissances techniques nécessaires et une meilleure tranquillité psychologique. Bien que les expériences de vie personnelles influent beaucoup dans "sur l'avoir la tête" parce que généralement ceux qui ont vécu, mentalement et physiquement, une expérience de vie "dure" ont normalement une plus grande prédisposition à avoir plus la "tête". L'un des problèmes qui touchent le plus la tête et que vous pouvez avoir dans ces voyages est le fait qu'on est loin de la maison, de vos amours, de la routine quotidienne etc. Si dans un premier temps ces absences peuvent être des instants de relaxations, dès que surviennent des petits problèmes ou des situations difficiles ses absences se transforment plutôt en des rochers qui affectent la capacité de s'engager à fond dans ce que nous devons accomplir.

Une grande aide pour avoir la tête, en plus de la préparation et de l'expérience menée sur les Alpes, est de débrancher le câble du quotidien et de vivre selon les rythmes et la culture locale. Nous laissons nos habitudes et rythmes stressés en Europe et nous apprécions tout ce que le voyage peut nous donner. Rappelez-vous que la haute altitude vous oblige à faire les choses plus calmement parce que le manque d'oxygène on le sent, et alors pourquoi ne pas vivre dès le début d'une manière plus détendue et relaxante. Si déjà nous réussissons à vivre paisiblement le début du voyage notre tête parviendra à être moins stressés et donc plus sensible et rationnelle quand nous aurons vraiment besoin de la force mentale pour réussir dans nos intentions.

## Altitude e acclimatation

Les effets de l'altitude sont un problème important lorsque vous souhaitez escalader des montagnes ou réaliser des trekkings à des altitudes supérieures à 4000 m. Comment s'acclimater et faire face à l'altitude est fortement liée à la génétique de notre corps. En effet, dans ces endroits, l'âge et / ou un grand entraînement ont peu d'influence sur l'acclimatation. Pour cette raison, il est important de suivre un plan d'acclimatation spécifique aux objectifs que nous avons prévus. Notre programme d'acclimatation est divisé en deux parties:

- La première étape se déroule en Europe avant de partir. Pour les alpinistes est la réalisation de quelques 4000 mt des Alpes avec le séjour prévu en refuge. Le choix des 4000 mt et des voies à parcourir est fait sur la base des objectifs fixés dans les Andes. Pour les Trekkeurs faire des sorties de plusieurs jours, pas nécessairement des trekking et des séjours en refuge d'altitude: 3500 mt. Pour les skieurs de randonnée parcourir des itinéraires avec au moins un dénivelé positif de 1000 mètres, si possible des tours de plusieurs jours de suite. Ici aussi le choix des sorties doit être effectué en fonction des objectifs fixés dans les Andes. Pour un programme de haute altitude il faudra prévoir des 4000 mt dans les Alpes. Ces sorties et séjours en haute montagne doivent être effectués à intervalles fixes à partir d'au moins un mois avant le départ prévu pour les Andes.

- La deuxième étape, la plus importante, est réalisée dans les Andes au cours de l'exécution du programme choisi. Cette partie de l'acclimatation est déjà incluse dans le programme de voyage et est étudiée en fonction des objectifs du voyage. Normalement, les premiers jours on reste dans les villes qui sont positionnées à une altitude variable de 2800 mt à 3800 mt, ensuite on réalisera des randonnées à la journée avec des dénivelés positifs jusqu'à 1000 mt/1500 mt. Ou, déjà, des trekking de plusieurs jours qui nous conduisent, tout en restant à une altitude moyenne de 4300 mètres, peu à peu

aux camps de base des premiers sommets d'acclimatation. Ces sommets rejoignent normalement une altitude de 5300 mt.

Terminé l'acclimatation on part pour les principaux objectifs du voyage.

Une question qu'on nous pose souvent est: quel'est le rythme que je dois tenir pour bien m'acclimatés? Pour la partie d'acclimatation dans les Alpes suivez les indications données sur le niveau physiques demandé dans le programme et ajouté à ça, environ un mois avant de partir, de boire de 2,5 à 3 litres d'eau par jour sans compter ce que vous buvez en mangeant. Cela aide à garder le sang plus fluide et aide à favoriser l'acclimatation et la production de globules rouges. Dans les Andes continuer à boire 3 litres d'eau entre les repas, marchés lentement afin de ne jamais être essoufflé, respirés à la fois avec la bouche et le nez, au cas ou les premiers jours prenez une aspirine qui aide à maintenir plus fluide le sang. Certaines indications recommandent aujourd'hui de prendre avant de partir de l'Europe le Diamox, un médicament qui contribue activement à accélérer l'acclimatation. Mais attention, il augmente l'expulsion des liquides, donc vous devez augmenter la quantité d'eau que vous buvez pour maintenir l'équilibre du corps. Personnellement, nous ne recommandons pas le Diamox comme une méthode de prévention car on a été temoins d'un œdème pulmonaire de haute altitude en raison de ne pas avoir compensé la perte des liquides du au Diamox en buvant plus.

Les indications qu'on vous a données ne peuvent pas être exhaustive ou encore vous trouverez plus d'info sur des livres, internet, etc. Beaucoup de ces info naissent sur le champ et sont surtout liés au expérience vecues en haute altitude. La consultation d'un médecin spécialisé en médecine de montagne peut être utile sur la façon de s'acclimater, cependant, n'oubliez pas que les premiers et les meilleurs connaisseurs de votre corps vous êtes vous même et donc écoutez le et suivé les indications qui vous donne.



# Info spécifiques

---

## Nombre de personnes chaque Guide

Petits groupes = Efficacité, sveltesse, homogénéité et meilleure gestion des risques.

Dans nos voyages on gère des petit groupes qui sont au maximum de 6 personnes dans les programmes les plus facile. La moyenne est de 3/4 personnes par groupes qui descend à 2 personnes dans les niveaux techniques les plus hauts. Le choix est lié au risque à gérer.

Un nombre réduit de personnes par groupes en alpinisme est plus gérable d'un grand groupe. Si on pense à une évolution en cordée sur des arêtes, aux moulinettes sur corde, aux rappels, aux surcharges sur le manteau neigeux, etc ont s'aperçoit que gérer le risque dans l'acceptable devient difficile.

Dans les niveaux techniques les plus bas un groupe plus nombreux de personnes peut être intéressant pour plus d'échange d'expérience et connaissances, mais dès que le niveau monte tout change. L'homogénéité technique-physique du groupe devient indispensable et donc un nombre de personnes réduit chaque guide rend le groupe plus efficace et svelte. Le risque est mieux gérable dans un groupes de 4 personnes avec 2 guide que dans un groupe de 3 personnes avec un seul guide.

Au niveau de la formation un petit groupe est mieux suivi d'un grand et le guide peut aider et former chaque personne en fonction de ses capacités et de ses rythmes. Les communications sont plus directes et immédiates et normalement ne passent pas par des intermédiaires.

C'est vrai! Petit groupe = plus cher. Mais, une meilleure gestion du risque, une plus grande possibilité de réussite du programme, un enseignement plus précis et personnel valent une dépense plus élevée.

## Risque et Responsabilité en Montagne

- Toutes activités menées en montagne présentent des risques. Plusieurs personnes soutiennent que ces risques sont une partie importante dans l'alpinisme, l'escalade et le ski de randonnée et que une des récompense de ces activités est le risque à gérer.

- A chacun sont point de vue! Mais en montagne le risque zero n'exsite pas, donc toutes activités effectuées dans ce milieu ne sont pas sûres à 100%. Un certain niveau de risque est toujours présent même avec une gestion du risque appropriée.

- Le Guide de Haute Montagne gère le risque. En montagne la prudence est de rigueur car même le guide en appliquant toutes les connaissances dont dispose n'est en mesure de donner une sécurité au 100%. Le risque zero en montagne n'existe pas et le guide de haute montagne n'est pas à l'abri de ce risque c'est pour ça que le guide cherche à le limiter en le rendant acceptable. Gérer les risques à des niveaux acceptables, dans certains cas, peut être très compliqué et difficile car les variables considérées peuvent être nombreuses et difficiles à interpréter.

- Le niveau de risque acceptable peut être différent d'une personne à l'autre et dépend des objectifs qu'on s'est fixés. Une course d'alpinisme ou un raid en ski de randonnée difficiles, longs, dans des endroits isolés font monter le niveau de risque à des valeurs plus élevés que dans des courses faciles et courtes.

- Le guide de haute montagne a également un niveau de risque qu'il est disposé à accepter, mais son niveau est généralement très faible. Le guide exerce son travail en montagne où l'exposition aux risques est quotidienne, donc s'il veut vieillir doit maintenir faible ce niveau. Toutefois, si vous pensez que votre niveau de risque est inférieur à celui du guide il est important d'en lui parler, analyser ensemble les situations et ensuite prendre les décisions appropriées.
- En tant que guides de haute montagne si nous pensons que les risques sont trop élevés, nous prendrons les mesures appropriées que, dans les pires cas, peuvent porter à l'annulation d'une partie du programme.
- La gestion des risques fait partie de notre travail, donc, en plus de le gérer directement, nous allons vous apprendre à analyser, gérer et comprendre si votre niveau de risque est acceptable ou non. En même temps nous croyons que n'importe qui, même les guides de haute montagne, ne doivent être mis sous pression à prendre des risques jugés inacceptables.

## Les assurances pour des activités extra européennes

### LIRE ATTENTIVEMENT

Les Guide de Haute Montagne, professionnels de la montagne, sont assurés avec des assurances professionnelle couvrant la responsabilité civile et penale. Quant au opération de recherche et de sauvetage en montagnes hors d'Europe inclus Elbrus, chaque participant doit réaliser sa propre couverture d'assurance, mieux si sont inclus également les frais de rapatriement dans le pays d'origine.

En plus nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chaque participant.

À ce jour, les deux possibilité les plus complète sont.

- Faire une «assurance spécifique avec le Club Alpin du pays d'origine du participant, habituellement est une addition aux frais classiques de l'inscription au club alpin , qui comprend des activités en dehors de l'Europe et en fonction de la durée du voyage et de la tipologie de montagne prévue dans le voyage. Le seul inconvénient est que pour avoir cette couverture in faut obtenir l'autorisation même du club alpin et, donc, sans autorisation pas d'assurance.

- L'autre possibilité, que nous considérons plus que suffisante pour l'Amérique du Sud et qui en même temps offre de très bon service en Europe est de s'inscrire dans la section anglaise du club alpin autrichien. Déjà la simple cotisation du club offre une assurance monde sur toutes les montagnes ne dépassent pas les 6000 mètres sauf une montagne de 6000 mt qui est unclue dans un programme à predominance trekking.

Dans les deux cas sont incluses les frais de rapatriement et une partie des frais medicaux.

Au lien suivant vous pouvez trouver des informations plus spécifiques et la façon de réaliser la couverture d'assurance.

- Club Alpin Autrichien section anglaises. <http://https://aacuk.org.uk/>

On reste quand même disponible à vous aider à chercher une assurance approprié mais nous vous laissons libre de choisir la couverture que vous retenez la meilleure.

# Info génériques

---

## Les vols en avion

Notre structure, n'est pas une agence de Voyage, on ne traite donc pas les réservations et les achats des billets d'avions, mais on laisse à chaque participant d'acheter son propre billet d'avion avec la compagnie qu'il préfère pourvu que ses choix n'obligent pas à des changements sur le programme organisé. Cependant, au moment de la réservation du vol, nous nous mettrons d'accord avec les participants sur les horaires et les lieux de rendez-vous.

Habituellement, le voyage en avion est en classe économique avec départ dans un aéroport européen ou d'un autre aéroport sur demande des participants. Le rendez-vous est usuellement fixé à l'aéroport 2 heures avant le départ du vol. Les compagnies aériennes qui desservent l'Amérique du Sud sont différentes. Toutes, cependant, ont besoin d'au moins une escale avant d'atteindre la destination. Le poids des bagages vers l'Amérique du Sud est de 21 – 23 kg en soute et de 7 – 12 kg de bagages en cabine. Pour certaines courses d'alpinisme les kg de bagages autorisée sont un peu limite car avec l'équipement d'alpinisme on est vite au dessus de 21 – 23 kg.

Il ya plusieurs compagnies aériennes qui opèrent en Amérique du Sud et toutes offrent de bon service de voyage. Personnellement on vole souvent avec Iberia, avec escale à Madrid, qui a des vols directs sur les grandes villes d'Amérique du Sud qui font de base pour les zones de montagne.

Pour les pays hors de l'Amérique du Sud les vols suivent plus ou moins le même système, mais généralement ont quelques escales de plus que l'Amérique du Sud et normalement sont nécessaire des vols nationaux pour atteindre la ville au pied des montagnes.

Nous recommandons vivement le choix des vols avec escales d'au moins 2 heures afin qu'à l'aéroport le personnel de terre ait le temps suffisant pour déplacer vos bagages et les chargers dans le bon endroit évitant ainsi des erreurs.

Normalement c'est l'agence locale qui nous reçoit à l'aéroport et effectue le transfert à l'hôtel où est prévue une partie du séjour.

Habituellement, le vol est effectué le jour même de départ ou au plus on arrive le lendemain du fait du fuseau horaires différent de notre pays.

## Les bagages

Pour l'Amérique du Sud, à l'exclusion du Aconcagua, nous recommandons un sac de voyage avec une capacité d'environ 120-150 litres, étanche, avec fermeture éclair et si possible d'une couleur assez vive (nous expliquerons plus tard pourquoi). Le sac est facile à transporter, à charger sur les véhicules, sur les lama et sur des mulets, protège de la pluie, de la neige, et de la poussière présente sur les sentiers locaux. Il peut, dans des approches courtes a des refuges, être utilisé comme un sac à dos pour le transport du matériel du groupe. La couleur vive parce que par expérience personnelle est plus visible dans les aéroports et, donc, pour le personnel de terre est plus difficile se tromper de destination du bagage.

En dehors de l'Amérique du Sud et à l'Aconcagua, la nécessité d'avoir à rester plusieurs jours en altitude avec hébergement dans des tentes au camp de base, nous recommandons l'utilisation de fûts en plastique de 120 litres. Il est clair qu'ils faut se rappeler de ne pas dépasser les 21-23 kg, mais l'avantage est que le matériel à l'intérieur est beaucoup plus protégé, aussi et surtout aux chocs qui peut subir les mauvaises routes de certains endroits de l'Asie. En plus est moins accessible aux inconnues dans les tentes entrepôt. Ces fûts sont généralement assez faciles à acheter dans les magasins de jardinage.

Dans le cas où il ya un excès de kilo sur les bagages on évaluera ensemble si est vraiment nécessaire de l'avoir avec nous. Dans le cas que ce surplus soit nécessaire pour le voyage on optera pour l'expédié 20 jour avant le départ du groupe.

Le bagage à la main (cabine) est normalement constitué du sac à dos que nous utilisons pour le trekking ou pour l'alpinisme. Il faudra bien comprimer son contenu pour ne pas dépasser les dimensions imposées par les compagnies aérienne. A l'intérieur, nous mettrons l'équipement le plus fragile, celui de première nécessité et les vêtements pour les premiers jours au cas où les bagages soient en retard ou perdus.

Sur chaque bagages, sauf celui à la main, on devra poser une plaque indiquant une adresse de livraison qui est normalement l'adresse personnelle, mais dans certains cas, nous vous fournirons une adresse de livraison en Amérique du Sud pour qu'on soit sûr que les bagages arrivent où sont nécessaire pour le déroulement du programme.

## Les communications

Dans toutes l'Amérique du Sud les communications sont très bonnes et seulement dans quelques endroits vraiment éloignés il n'ya pas de possibilité de communication. Cependant, nous vous recommandons, dès que nous arrivons en Amérique du Sud, d'acheter une carte sim locale qui vous permettra de communiquer à bas prix avec l'Europe. Dans certains pays, les communications avec les portables sont excellentes, même en montagne et sur les sentiers de trekking, et s'améliore d'année en année. Une petite tablette ou un ordinateur peuvent vous aider lorsque vous êtes en ville pour communiquer avec Skype ou autre système avec vos familles. Au contraire où les communications sont difficiles et compliquées les agences locales ont avec eux des téléphones par satellite en cas d'urgence. En dehors de l'Amérique du Sud sont des téléphones satellites qui font le service de communication pour tous nos besoins, mais, avec des prix clairement assez élevés.

## Notre séjour.

Notre séjour est organisé et réservé directement par nos guides européens ou par l'agence sud américaine d'appuis selon le type de programme prévus. Les parties du séjour sont divisées entre hôtel, tente ou refuge de montagne toujours en fonction du programme. L'objectif est le confort pour que nous puissions être dans nos meilleures conditions pour réaliser entièrement notre programme de montagne.

### Les hotels.

Les hotels prévus dans nos voyages ne sont pas de cinq étoiles luxe, sauf sur demande spécifique, mais on reste sur des hôtels 2-3 étoiles, où, quand même la propreté, une bonne et propre cuisine, une ambiance familiale, un personnel serviable et une bonne sécurité sont prioritaire sur tous les autres aspects. Normalement, sauf dans des cas exceptionnels tous les hotels sont équipés des plus modernes installations de communications, wifi, skype, centre internet dans l'hôtel, etc. Habituellement les réservations sont fixées sur des chambres doubles, à moins d'une demande spécifique des participants qui préfèrent une chambre simple. Toutes les chambres disposent d'une salle de bains avec douche ou baignoire et le prix comprend le petit déjeuner à buffet ou à l'américaine. Les hotels prévus comme base du voyage ont des dépôts spécifiques où l'on peut laisser les bagages de réserve. Tous les hotels sont fermés à clé vers l'extérieur ou ils ont un service de sécurité présent à l'hôtel 24 heures sur 24 heures.

### Les refuges.

Les refuges en Amérique du Sud sont encore peu nombreux et certainement n'offrent pas les services des refuges européens, bien que dans certaines montagnes (Pérou Cordillère Blanche) il y a des refuges qui n'ont rien à envier au refuge présent sur nos montagnes. Donc du fait de cette grande différence de qualité entre les refuges d'un pays et ceux d'un autre une certaine adaptation sera nécessaire. Exemple, dans certains cas, on aidera à faire la cuisine, on dormira sur le plancher dans notre sac de couchage et nous n'utiliserons pas leurs couvertures, etc. Dans d'autres cas, on sera servi et mieux traité que dans certains refuges des Alpes.

## La restauration.

La nourriture en Amérique du Sud est plutôt bonne, variée et surtout propre, même excellente dans certains pays où il y a des restaurants de très haute qualité à un prix vraiment pas cher pour un européen. Pour les alpinistes – trekkeurs – randonneurs qui se déplacent depuis l'Europe dans ces pays à haute altitude avoir une bonne cuisine est très important pour maintenir notre physique en forme et prêts pour les courses les plus ambitieuses. Mais attention, avec des aliments crus, surtout dans les premiers jours, manger seulement des aliments cuits. Ne buvez que de l'eau en bouteille et pas l'eau du robinet. Dans les camps d'altitude les cuisiniers nous préparent une cuisine spécifique afin que notre corps s'habitue graduellement au nouveau climat. Rappelez-vous qu'il est essentiel d'éviter les problèmes intestinaux car sont eux qui peuvent faire la différence entre réussir ou ne pas réussir les objectifs que nous nous étions fixés.

## Comment effectuer la réservation.

La réservation doit être effectuée au plus tard 30 jours avant le départ du programme à :

Ande Experience  
Hameau de Pallusieux 08 11010 Pré Saint Didier  
Aoste (Italie).  
Tel. +39016587001 Mob.+39 3336108056  
Email: [info@andeexperience.com](mailto:info@andeexperience.com)

en communiquant:

1. Nombre de personnes.
2. Nom et Prénom des participants.
3. Numéro de téléphone, email ou fax
4. Niveau technique.
5. Programme choisi
6. Assurance personnelle

·Pour les réservations successive aux termes prévus contacter l'organisation.

·Avec la réservation devra être payé le 30% du montant du prix du programme.

·Le paiement pourra être effectué par mandats bancaire( on vous communiquera le numéro de compte à l'acte de l'inscription) et ensuite en envoyant par email copie du mandats de paiement en indiquant le programme choisis, les dates choisis, le nom et le prénom de la personne inscrite. En cas de plusieurs personnes le nombre de personnes inscrite.

·Aucune réservations sera acceptée sans avoir reçu le paiement prévu où au moins la copie du reçu qui confirme que le paiement a été effectué .

·Le reste du paiement devra être payé, en partie dans le pays du voyage (paiement des services locaux) la partie manquante devra être soldés au plus tard 3 jours avant le départ du voyage par mandats bancaire au même numéro de compte de l'inscription.

·Aucun remboursement sera effectué aux participants qui ne seront pas présents au lieu du rendez vous et pour ceux qui effectuent l'annulation à moins de 20 jours avant le départ du voyage.

## Plus d'info sur Andeexperience.

Ande Experience n'est ni un Tour Operator ni une agence de voyage elle est un groupe de Guide de Haute Montagne qui a pour objectifs de faire découvrir les montagnes des andes et autres hors des Alpes. Ces Guides sont depuis 2002 qui annuellement conduisent des groupes à travers l'Amérique du Sud et ont acquis une bonne connaissance de ces pays et de leurs montagnes. L'objectif de Ande Experience est de réussir à réaliser au maximum le programme prévu et pour réussir dans cet objectif dans la plus part des programmes prévoit toujours deux professionnels de la montagne. Un européen et un Sud américain, qui ont le rôle de suivre les participants en fonction de leur capacité et de leur préparation physique et de décider de conséquences. Ande Experience n'applique donc aucune commission sur le prix et tous les paiements que vous effectuez seront documentés par des reçus, que se soit de l'agence locale, des billets d'avions, des prestations du Guide de Haute Montagne européen.

# Les Guides

---

Le Guide de haute montagne n'aurait jamais vu ses jours sans le tourisme de montagne et de même le passionné de l'alpe n'aurait pas pu satisfaire ses intérêts de découverte et de conquête sans le montagnard. Ce lien est à la base de la naissance de l'alpinisme. Le montagnard a toujours fréquenté la haute montagne par nécessité, chasseur, berger, recherche de cristaux, etc, étaient ses objectifs mais difficilement l'alpinisme serai entré dans sa vie si il n'y aurai pas vu une possibilité d'en faire un gagne pain. Les origines du métier de Guide de Haute Montagne sont officiellement reconnues avec la conquête du Mont Blanc en 1786 réalisé par le cristallier de Chamonix Jacques Balmat qui accompagnait le docteur Paccard. Les historiens informent de l'existence de Guides "les Marrons" dans le Moyen age qui accompagnaient les pèlerins dans la traversée du Col du Grands Saint Bernard et en 1588 dans la conquête du Rocciamelone. C'est à Chamonix en 1821 et à Courmayeur nel 1850 qui voient le jour les deux première Compagnie de Guides de Montagne officiellement reconnues par des règlements communal. Des normes du Royaume de Savoie au lois (nationale et internationale) d'aujourd'hui le métier de Guide de Haute Montagne a su évoluer en suivant les tendances mais il a maintenu son esprit d'origine qui consiste à enseigner l'art de l'alpinisme, du ski de randonnée, de l'escalade, etc au passionnée de ces disciplines et de la montagne.

## **Les normes juridiques qui règlent la profession de Guide de Haute Montagne**

Le Guide de Haute Montagne est un professionnel diplômés d'état. Chaque pays a ses lois qui norment le métier de Guide de Haute Montagne; mais ce qui est le plus importants de ses normes est le fait que ces lois s'armonisent sous un organisme international qui fixe les paramètre de qualité du Guide de Haute Montagne.

La base des normes qui reconnaissent la profession de Guide de Haute Montagne est la suivante: Le diplôme de guide de haute montagne confère à son titulaire le droit d'exercer contre rémunération les activités :

- a) De conduite et d'accompagnement de personnes dans des excursions ou des ascensions de montagne en rocher, neige, glace et terrain mixte ;
- b) De conduite et d'accompagnement de personnes dans des excursions de ski de randonnée, ski-alpinisme et en ski hors pistes ;
- c) D'enseignement des techniques d'alpinisme, d'escalade et de ski de randonnée, ski-alpinisme et ski hors pistes ;
- d) D'entraînement aux pratiques de compétition dans les disciplines précitées.

## **UIAGM – Union Internationale Guide de Montagne**

L'UIAGM, fondée par les guides de haute montagne d'Autriche, France, Suisse, et Italie, existe depuis 1965 et regroupe les associations de guides de plus de vingt pays, en Europe, Asie, Amérique et Océanie, ce qui représente environ 6 000 guides.

L'association a pour objet:

- Harmonisation des lois et textes qui réglementent la profession et la formation des guides;
- création d'une carte d'identité internationale pour faciliter la libre circulation des guides à l'étranger;
- possibilité d'une "instance de conseil et conciliation" qui intervient en cas de différent entre membres ou tiers personnes;
- etudier les problèmes générales et économiques de la profession;
- créer des liens d'amitiés et encourager un échange d'idées entre les guides.

## **Des guides de haute compétence**

Un niveau de compétence élevé, le plus élevé qui existe, est exigé dans quatre disciplines différentes pour devenir guide certifié UIAGM : rocher, glace, alpinisme, ski de haute montagne.

La formation des guides UIAGM leur permet de travailler sur toutes les montagnes, qu'elles leur soient déjà connues ou pas.

Il faut de 5 à 10 ans entre le moment où une personne commence à pratiquer l'alpinisme et celui où elle reçoit son diplôme de guide.

### **Une formation garantie au niveau international**

La commission technique de l'UIAGM s'appuie sur un groupe de travail permanent qui lui permet d'étudier l'évolution des techniques et d'améliorer le niveau de formation des guides. Cette commission, composée des responsables techniques nationaux, se réunit deux fois par an.

La formation des guides est dispensée par chaque association nationale, en collaboration parfois avec un organisme comme une école ou une université.

### **La formation du Guide de Haute Montagne**

Le guide de haute montagne est un professionnel dont les compétences ont été certifiées. Il est capable de conduire et d'instruire en sécurité, en responsabilité et en autonomie tout type de publics, en pratiquant les activités spécifiques liées au métier (plus particulièrement en alpinisme, escalade, escalade sportive, randonnée à ski, ski hors piste, cascade de glace, expédition en haute altitude).

*Ses capacités techniques minimales sont définies ci-dessous:*

- Une épreuve d'escalade rocheuse en chaussures de montagne de niveau 5a minimum.
- Une épreuve d'escalade rocheuse en chaussons d'escalade de niveau 6b minimum.
- Une épreuve d'évolution en glace avec un piolet, technique classique.
- Une épreuve d'évolution en glace avec un ou deux piolets, technique frontale.
- Une épreuve d'évolution en ski, maîtrise toutes neiges tous terrains. Cette épreuve n'a pas lieu d'être pour les pays où aucune activité professionnelle à skis n'est organisée.

*En plus de ces disciplines techniques les connaissances suivantes sont exigées:*

- Nature et environnement (protection de l'environnement, faune, flore, géologie, culture, écologie).
- Gestion du risque, communication, capacités sociales.
- Technique et tactique du guidage.
- Méthode et didactique.
- Différentes techniques de l'orientation.
- Météorologie Avalanches Sauvetage et premiers secours.
- Alpinisme en haute altitude.

*La formation se divise en trois parties qui sont définies ci-dessous:*

- Examen d'entrée sur les capacités techniques.
- Formation et évaluation pour obtenir le brevet de Aspirant Guide de Haute Montagne.
- Formation et évaluation pour obtenir le brevet de Guide de Haute Montagne.

