

ALPINISME

# MONTBLANC – ROUTE DES 4000

---

Mont Blanc : Route des 4000 avec guide  
IFMGA et acclimatation maximale



B4Experience



# FRANCE



---

Réalisez le rêve du Mont Blanc (4 808 m) par la Route des 4000 : Aiguille du Midi–Cosmiques–Tacul–Maudit–sommet et descente par Goûter. Programmes de 2, 3 ou 5 jours (avec Gran Paradiso) pour une meilleure acclimatation. Guide professionnel, remontées mécaniques et refuges inclus

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/montblanc-route-4000's>



## MOIS RECOMMANDÉS

---

JUNE, JULY



## PRIX

---

**Dès 1.750€ / pers.**

Réductions pour groupes





# Highlights

---

- GRIMPEZ AU SOMMET DE L'EUROPE
- PROGRAMME DE 3 JOURS
- PLUS EXIGEANT QUE LA ROUTE CLASSIQUE - GOÛTER
- PROGRAMME DE 5 JOURS : GRAN PARADISO + MONTBLANC.

# Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. Jours	Prix/pers.
2	Standard	01 juin 2026 - 31 juil. 2026	3	1.750€
1	Standard	01 juin 2026 - 31 juil. 2026	3	2.750€

Voyagez avec votre famille ou vos amis.

\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

# Groupe ouvert

*Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs*

Catégorie	Dates	Nb. jours	Places dispo.	Point de départ	Prix / pers.
✕ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés.					

*\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)*





## *Inclus*

- Guide de Haute Montagne UIAGM avec une vaste expérience de la zone.
- Ratio guide 2:1.
- 1 nuit en demi-pension au refuge Cosmiques.
- Bus Les Houches depuis/vers Chamonix.
- Téléphérique à l'Aiguille du Midi.
- Tous les frais du guide (repas, refuges et extras).
- Service de gestion des réservations de refuges.
- Conseils techniques et matériel.

## *Non inclus*

- Transport jusqu'au point de départ (Chamonix)
- Matériel personnel d'escalade
- Assurance voyage/annulation : optionnelle, mais recommandée (nous pouvons la gérer)
- Assurance de sauvetage : obligatoire (nous pouvons la gérer)
- Pourboires (optionnel)
- Tout ce qui n'est pas décrit dans la section « INCLUS ».





# Itinéraire

## Jour 1 : Refuge Cosmiques

Depuis Chamonix, nous prendrons le téléphérique jusqu'à l'Aiguille du Midi (3 840 m). De là, nous irons au refuge des Cosmiques, où nous dînerons bien et iront nous coucher tôt, car nous devons nous lever tôt.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Dîner

## Jour 2 – Acclimatation en montant au Montblanc du Tacul et retour à Cosmiques

Lors de cette journée clé pour l'acclimatation, nous partirons du refuge des Cosmiques à l'aube pour gravir le Montblanc du Tacul (4 248 m). Cette montée, en plus d'offrir des vues spectaculaires sur le massif, nous permet de nous entraîner en terrain glaciaire, d'avancer encordés et de pratiquer la progression avec crampons et piolet en altitude. L'objectif est d'adapter le corps à l'effort et à l'altitude au-dessus de 4000 m, dans des conditions similaires à celles que nous trouverons le jour du sommet. Après avoir atteint le sommet du Tacul, nous descendrons à nouveau au refuge des Cosmiques pour nous reposer, bien nous hydrater et préparer l'équipement pour l'ascension finale du lendemain.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + dîner

## Jour 3 : Jour du sommet Montblanc

Nous nous lèverons très tôt le matin et commencerons à gravir le Mont Blanc du Tacul (4 218 m). En traversant le col du Mont Maudit (4 465 m), nous suivrons la pente prononcée qui nous mène au col de Brenva. Les premiers rayons du soleil de l'aube teinteront de rouge chaud les cinq cents mètres qui nous séparent du sommet du Mont Blanc (4 808 m). La descente se fera par la voie du Goûter, arrivant – si tout va bien – à Chamonix en début d'après-midi. Le Mont Blanc fera désormais partie de notre expérience alpine.

Repas : petit déjeuner

**Autres programmes : 2 jours Gran Paradiso + 3 jours Montblanc (4 000 m - Cosmiques)**

Si vous préférez 2 jours supplémentaires pour vous acclimater, vous entraîner et faire le sommet d'une autre montagne des Alpes à 4000 m, vous aurez plus de chances de réussir au sommet du Montblanc !

Jour 1 : rencontre avec le guide à Chamonix, transfert dans la vallée du Gran Paradiso et randonnée jusqu'au refuge Vittorio Emanuele II.

Jour 2 : ascension au sommet du Gran Paradiso (4 061 m), descente dans la vallée et retour à Chamonix le même jour.

Jour 3 : de Chamonix à Tête Rousse.

Jour 4 : de Tête Rousse au refuge Goûter.

Jour 5 : du refuge Goûter au sommet du Montblanc (4 808 m) et descente à Chamonix.

#### **INCLUS**

- Guide de Haute Montagne UIAGM expérimenté dans la zone
- Ratio guide 2:1 pour le Montblanc (jusqu'à 4:1 pour le Gran Paradiso)
- 1 nuit en demi-pension au Vittorio Emanuele II
- Transfert privé vers/de la Vallée du Gran Paradiso (inclut le tunnel MB)
- 2 nuits en demi-pension au refuge Cosmiques
- Téléphérique à l'Aiguille du Midi
- Bus Les Houches depuis/vers Chamonix
- Train depuis Nid d'Aigle
- Tous les coûts du guide (repas, refuges et extras)
- Service de gestion des réservations de refuges
- Conseils techniques et sur le matériel

#### **NON INCLUS :**

- Comme dans le programme de 3 jours.

Programme de 5 jours **PRIX** : 2 595 €/personne (sur la base de 2 pers. : 1 guide)

Hébergement : refuge de montagne

Repas : petit déjeuner + dîner.

### **Politique de paiement et d'annulation**

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un paiement initial de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le solde, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires liés au voyage, tels que l'assurance, les billets d'avion et autres services optionnels, doivent être payés intégralement lors de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation afin d'obtenir le remboursement intégral des sommes versées (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut se retirer du voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf pour les pénalités indiquées, mais doit également régler à l'agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si le voyage n'a pas lieu faute d'atteindre le nombre minimum de participants, le client peut conserver le crédit pour de futurs voyages ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3 :

- ◦ REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT
  - Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement à 100 % du montant du voyage.
  - Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement de 50 % du montant du voyage.
  - Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, le montant déjà versé ne sera pas remboursé.

\*Des frais de gestion de 250 € s'appliquent.

\* Les frais d'annulation ne seront pas remboursés pour les réservations déjà émises. S'il y a d'autres dépenses non remboursables déjà engagées, celles-ci ne seront pas non plus remboursées et seront déduites du montant à payer.

\* Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.



## Liste du matériel

### VÊTEMENTS FONCTIONNELS :

- Veste Gore-Tex ou imperméable et respirante
- Pantalons imperméables pour la pluie
- Veste chaude : doudoune ou, de préférence, primaloft (car elle supporte mieux l'humidité)
- Polaire légère
- T-shirts à manches courtes à séchage rapide
- Pantalons extensibles, un peu plus épais, pour les jours ou nuits froids
- Pantalons de type trekking
- Ensemble pantalon et t-shirt thermique
- Sous-vêtements et vêtements de rechange

### ÉQUIPEMENT D'ESCALADE :

- Crampons
- Harnais d'escalade
- 3 mousquetons de sécurité
- 1 anneau de 120 cm
- Piolet de 55 à 66 cm de long
- Casque d'escalade
- \*Si vous n'avez pas votre équipement personnel, vous pouvez le louer à Chamonix

### TÊTE :

- Casquette légère pour courir
- Bonnet en laine
- Bandeau pour le cou ou buff
- Masque de ski

### MAINS :

- Gants fins en polaire
- Gants en cuir
- Gants ou moufles thermiques haute résistance

### PIEDS :

- 2 paires de chaussettes de ski en mérinos (1 fine et 1 épaisse)
- Chaussures légères de trail ou chaussures de randonnée
- Bottes d'alpinisme
- Guêtres (si vos bottes ne les intègrent pas)

### SACS À DOS :

- Sac à dos de montagne de 30 litres
- Petit sac pour documents et portefeuille

### MATERIEL DE REFUGE :

- Sac de couchage en soie (obligatoire dans tous les refuges)
- Bouchons d'oreilles

### ACCESSOIRES :

- Frontale et piles de rechange
- Crème solaire, baume à lèvres et after sun

### MANGER/BOIRE :

- Gourde ou thermos (minimum 1 litre). Si vous utilisez Camelbak, notez que le tube peut geler, il est donc conseillé d'avoir une bouteille auxiliaire.
- Snacks, fruits secs, gels, barres énergétiques et protéinées, comprimés de magnésium et suppléments de récupération

### ÉQUIPEMENT DE VOYAGE :

- Vêtements décontractés
- Carte d'identité ou passeport, visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers secours et médicaments personnels
- Couverture de survie
- Téléphone portable et montre avec traceur de la route
- Powerbank, appareil photo, câbles de charge, écouteurs, perche à selfie...

# FAQs

## Quelle est la meilleure période pour réaliser l'ascension ?

Nous recommandons de planifier la route Cosmiques-4000s en juin, juillet ou septembre, lorsque la montagne offre généralement des conditions de neige et de glace plus stables et sûres. En août, les températures élevées dégradent la qualité de la route (plus de chutes de pierres et de ponts de glace faibles), c'est pourquoi nous n'acceptons pas de réservations ce mois-là afin de garantir la sécurité des participants.

## Quel est le ratio guide/cliente ?

Le ratio standard pour l'ascension du Mont Blanc par la route Cosmiques est de 2 personnes par guide, conformément strictement à la réglementation de sécurité. Pour des ascensions précédentes comme le Gran Paradiso, le ratio peut être porté jusqu'à 4:1. Cependant, si vous souhaitez une expérience plus personnalisée, vous pouvez choisir de réaliser la route de 3 jours avec un guide exclusif en format 1:1 moyennant un supplément. Cette option garantit une plus grande sécurité, une progression technique personnalisée et un apprentissage plus approfondi pendant la traversée.

## Quel est le niveau physique et technique nécessaire ?

Un bon entraînement physique est requis, ainsi qu'une expérience dans la progression avec crampons, une utilisation basique du piolet et la capacité à effectuer une journée avec +1 500 m de dénivelé en terrain alpin.

## Où logeons-nous pendant le programme ?

Les 2 nuits se passent au refuge des Cosmiques, en dortoirs partagés avec demi-pension, avec possibilité de nuits supplémentaires à Chamonix en service extra.

## Quelles sont les différences techniques entre la route du Mont Blanc par Goûter et la route par les 4000s (Cosmiques) ?

La route par Goûter est physiquement exigeante mais techniquement plus simple : on monte par sentier et rocher jusqu'au refuge Goûter puis par un large glacier jusqu'au sommet, sans passages spécialement techniques (bien qu'avec risque d'éboulements dans la zone du couloir). En revanche, la route par les 4000s (Cosmiques) est plus technique et alpine : elle traverse des glaciers complexes, des pentes prononcées et des passages exposés comme le Mont Maudit, où l'on utilise souvent des cordes fixes. Elle requiert plus d'expérience avec les crampons, le piolet et la progression encordée. C'est une option plus directe et spectaculaire, mais aussi plus exigeante techniquement.

## La route par les 4000s (Cosmiques) est-elle circulaire ou linéaire ?

La route des 4000s est circulaire : on monte par la face de l'Aiguille du Midi, en passant par le refuge des Cosmiques, le Mont Blanc du Tacul et le Mont Maudit avant d'atteindre le sommet du Mont Blanc. De là, la descente se fait par la route normale du Goûter, en passant par les refuges de Vallot, Goûter et Tête Rousse jusqu'à Les Houches. Ainsi, on monte par un versant et on descend par un autre, complétant une traversée spectaculaire et variée des deux versants de la montagne.

**Peut-on faire la route des 4000s en seulement 2 jours ?**

Oui, l'ascension du Mont Blanc par la route Cosmiques peut se faire en 2 jours, bien que nous recommandions 3 jours pour garantir une meilleure acclimatation et augmenter les chances de succès. La version de 3 jours inclut une journée supplémentaire pour monter au Mont Blanc du Tacul avant la tentative de sommet. Si vous avez déjà une expérience préalable en montagnes d'altitude similaire et prévoyez de faire l'acclimatation par vous-même, consultez-nous pour évaluer si vous pouvez réaliser l'itinéraire en 2 jours en toute sécurité.

**Est-il obligatoire de souscrire une assurance de secours ?**

Oui, l'assurance de secours est obligatoire. Le secours en montagne dans les Alpes peut être très coûteux (plus de 10 000 euros), il est donc nécessaire d'avoir une assurance couvrant le secours en hélicoptère pour cette activité spécifique. Si vous avez des doutes sur l'assurance de secours qui couvre l'activité, contactez-nous pour que nous puissions vous conseiller.



# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)



