

# L'ASCENSION DU MONT BLANC UNE AFFAIRE D'ALPINISTE



**Non, le Mont Blanc ce n'est pas facile !**

# 4810,44 m\*

**TOIT DE L'EUROPE**, le Mont Blanc catalyse les envies d'inaccessible et le seuil de sur-fréquentation est aujourd'hui atteint, avec tous les excès que cela suppose (risques, déchets, manque d'informations sur les difficultés liées à l'ascension...). Il est impératif de redonner à l'ascension du Mont Blanc sa véritable valeur alpine par la prise de conscience de l'épreuve physique et morale que cela représente, des risques que cela implique, et du respect du lieu – magique et grandiose – que cela suppose.

## LE MONT BLANC, OBJET DE CONSOMMATION ?

Considéré comme un « exploit réalisable » à faire entrer dans son palmarès personnel, le Mont Blanc est bien souvent présenté comme une aventure idyllique. À tort. Même si, depuis la vallée, il semble si proche.

## LE MONT BLANC, UNE RÉCOMPENSE D'ALPINISTE !

On ne commence pas sa carrière d'alpiniste par le Mont Blanc ! L'apprentissage de la montagne et de ses techniques commence ailleurs, sur des parcours progressifs mais qui peuvent être tout aussi remarquables. Le Mont Blanc devient alors une consécration et non un exploit empreint d'irrespect.

## DES CHIFFRES RÉVÉLATEURS

### • Surfréquentation

- 350 à 400 départs chaque jour en été sur l'ensemble des itinéraires.
- Des refuges débordés et jusqu'à 70 tentes dénombrées au Col du Midi alors même que **le camping est interdit**.



## NON ! NO ! NEIN ! NEM ! NEE ! NE ! NIE !

- De très nombreux déchets abandonnés dans un Site pourtant Classé.

### • Risques

- 80 à 100 interventions des secours chaque année (parfois plusieurs par jour !) dont 80 % pour épuisement lié à une mauvaise préparation physique et/ou un manque d'acclimatation.
- Les risques naturels (avalanches, chutes de séracs, éboulements rocheux, tempêtes, visibilité nulle, etc.) sont très importants, et plus particulièrement sur les itinéraires classiques. Ils font chaque année plusieurs morts (13 en 2012).

### • Appréciation de la difficulté et des conditions

Entre 40 et 100 % d'échec chaque jour de tentative. Le recours à un Guide de Haute Montagne diplômé d'Etat\*\* augmente très nettement les chances de réussite.

*La volonté des communes garantes de la gestion du site, associée aux socio-professionnels de la montagne, vise à responsabiliser les prétendants à l'ascension par une information rigoureuse et une prévention efficace. Ce document concrétise une démarche consensuelle d'information et de sensibilisation afin de préserver la liberté d'accès à la montagne et éviter la mise en place d'une réglementation plus restrictive.*

\* Mesure effectuée en septembre 2011.

\*\* Guides reconnus par l'Union Internationale des Associations de Guides de Montagne (UIAGM).

## PRESQUE "UN 5 000" : LES RISQUES LIÉS À L'ALTITUDE

*Parfois, par beau temps et par bonnes conditions, l'ascension du Mont Blanc peut se révéler presque idéale. Elle peut devenir très pénible voire dangereuse en raison des conditions que l'on peut rencontrer (neige, vent, brouillard, froid) et de la fatigue. L'enchaînement est vite infernal...*

### LE MAL AIGU DES MONTAGNES (MAM)

- En haute montagne, la baisse de la pression atmosphérique implique une raréfaction de l'oxygène d'où la nécessité pour l'organisme de s'adapter au préalable à ce manque.

△ Pression d'oxygène: 160 mm de mercure au bord de la mer, 85 mm au sommet du Mont Blanc : l'air est moitié moins riche en oxygène.

- 79 % des personnes interrogées au retour de l'ascension du Mont Blanc ont souffert du MAM : maux de tête, nausées, vomissements, œdèmes, insomnie, fatigue, vertiges, etc. Ces manifestations persistent et peuvent être très invalidantes voire mortelles (œdème cérébral en particulier). Le MAM n'épargne personne, pas même l'alpiniste le plus aguerri mais non acclimaté en début de saison.

- Une seule prévention : l'acclimatation !

### LA FATIGUE

- En altitude, la dégradation physique est très rapide. Outre le manque d'acclimatation à la haute altitude, le froid et la longueur de la course sont des causes de fatigue. La dégradation physique altère la lucidité, modifie les prises de décision et ralentit la capacité à dominer les difficultés.

- L'ascension nécessite d'être bien entraîné !

### LES VARIATIONS RAPIDES DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES ET DES RISQUES

- En haute altitude, la météo est singulièrement instable et évolue rapidement, entraînant des changements de temps (neige, froid, brouillard, vent) et de conditions de progression (glace, givre, neige).

- La formation nuageuse est extrêmement rapide et peut entraîner de graves difficultés d'orientation.

- Les orages sont fréquents et sont plus surprenants, plus violents et plus dangereux qu'en plaine. Brouillard et manque de visibilité, vent en rafales déstabilisantes (jusqu'à 150 km/h au sommet) mettent en péril la progression et la foudre constitue un danger majeur.

### INTENSIFICATION DU FROID

- Dans le massif du Mont Blanc, la baisse de la température varie entre 0.33 et 0.91°C tous les 100 m d'altitude.

- La sensation de froid est fortement intensifiée par le vent: c'est l'effet « Windchill ». Au sommet du Mont Blanc une température de -15°C sans vent équivaut à -30°C avec un vent de 60 km/h. Il faut impérativement renoncer.

- En cas de ralentissement de la progression (fatigue, dégradation de la météo, accident...), l'hypothermie survient rapidement.

- Attention aux gelures des extrémités (doigts, orteils, visage, cornée) qui apparaissent très vite par temps froid et venté. Les gelures profondes avec destruction des tissus se rencontrent dans les situations difficiles, d'où l'intérêt de ne pas les provoquer notamment par négligence.

- Si le froid caractérise la haute montagne, en l'absence de vent, il peut aussi faire très chaud au soleil. Attention alors aux coups de soleil (même par temps froid !), à l'insolation et à l'ophtalmie des neiges.

► A 4810 m d'altitude, un individu entraîné ne peut plus fournir que 70 % de l'effort qu'il peut produire au niveau de la mer. Cette valeur décroît encore avec le froid et la fatigue.

## ITINERAIRES CLASSIQUES... MAIS ITINERAIRES A RISQUES !

### La voie normale par le Goûter



Il est possible, après avoir pris le Tramway du Mont Blanc depuis Saint Gervais (ou aussi via le Téléphérique de Bellevue depuis Les Houches) de coucher au refuge du Goûter ou de Tête Rousse. Cette seconde option permet de franchir le tristement célèbre couloir du Goûter aux bonnes heures et de passer une meilleure nuit.

S'il s'agit de l'itinéraire qui présente le moins de difficultés techniques, il doit toutefois être abordé avec beaucoup de méfiance\* en raison notamment des nombreuses chutes de pierre et éboulements qui dévalent un couloir dont la traversée est obligatoire pour atteindre le refuge du Goûter.

En début de saison estivale, lorsque la neige du couloir fond, pierres et blocs rocheux sont déchaussés. Plus tard, chutes de blocs et éboulements sont causés par le dégel des versants que le réchauffement climatique accélère. Le port du casque est indispensable. Des tonnes de roche peuvent se détacher, parfois plusieurs centaines de mètres au dessus des alpinistes !

A partir du refuge du Goûter, l'itinéraire est intégralement glaciaire avec les risques que cela suppose (pentes de glace vive, crevasses).

### La voie des Trois Monts



Légèrement plus technique que le précédent, ce très bel itinéraire au départ du Téléphérique de l'Aiguille du Midi impose une nuit au refuge des Cosmiques. Les « Trois Monts » correspondent à l'épaule du Mont Blanc du Tacul, au col du Mont Maudit et au Mont Blanc.

L'ascension des deux premiers est exposée aux risques glaciaires.

Les glaciers sont en perpétuelle évolution : ils avancent par glissement et déformation de la glace. Aussi, et contrairement à ce qui est souvent dit, des ruptures brutales de séracs (blocs de glace de grande taille formés par la fracturation du glacier) peuvent se produire n'importe quand, quelque soit la température. Ces phénomènes peuvent être à l'origine d'avalanches de glace et de neige. Il est conseillé d'être équipé du matériel adéquat (Détecteur de Victimes d'Avalanche, sonde, pelle) et de maîtriser son utilisation.

La raideur des versants (en particulier sous le col du Mont Maudit : pentes à 45°) et les éventuelles difficultés pour le passage des rimayes doivent également être pris en compte.

### La voie des Grands Mulets

C'est l'itinéraire le plus classique pour ceux qui, au printemps, souhaitent faire l'ascension à ski. Au départ de la gare intermédiaire de l'Aiguille du Midi ou du refuge du Plan de l'Aiguille, ce tracé passe par le refuge des Grands Mulets. Les risques sont du même type que ceux rencontrés sur l'itinéraire des Trois Monts (chutes de séracs, avalanches) avec un risque plus marqué de chute en crevasse.

► Si les risques en haute montagne ne peuvent être nuls, il convient de prendre toutes les dispositions nécessaires pour s'exposer au minimum.

Au-delà des risques liés à l'altitude et plus généralement à la haute montagne, les plus grands risques sont peut-être inhérents aux prétendants eux-mêmes : ne pas savoir renoncer, un jugement altéré par l'effet de groupe, penser qu'une forte fréquentation est gage de sécurité...

\* 74 décès entre 1990 et 2011 (étude PGHM / Fondation Petzl)

## SE PRÉPARER

- L'ascension du Mont Blanc, ce n'est pas de la marche mais bien de l'**ALPINISME** ! Les techniques nécessaires doivent être maîtrisées par l'ensemble des membres de la cordée.
- Une bonne préparation physique, consciencieuse, au moins 3 mois avant l'ascension (randonnée, vélo, course à pied) est **IN-CON-TOUR-NABLE** !
- Bien **S'ACCLIMATER**, c'est effectuer des courses préparatoires et/ou des séjours progressifs dans les refuges de haute montagne (3 nuits au dessus de 2500/3000 m sont souvent nécessaires).
- Choisir son itinéraire en fonction de la difficulté, de ses capacités et des conditions de la montagne.
- Se doter du matériel adapté à l'alpinisme en terrain glaciaire et savoir l'utiliser. Prévoir un sac à déchets. Le Mont Blanc est un *Site Classé* et de toute façon très sensible.
- Porter un casque, un DVA, une sonde et une pelle est très vivement conseillé. Hors avalanche, la pelle peut permettre de creuser un trou pour effectuer un bivouac de secours.
- Puisque le temps change vite en montagne et que toute trace dans la neige n'est pas bonne à suivre, maîtriser les techniques d'orientation est indispensable.
- Ne jamais partir seul.

## S'ADAPTER ET SAVOIR RENONCER

- Prendre le temps d'apprendre et de progresser : repousser l'ascension pour une acclimatation suffisante, l'envisager seulement lorsque la maîtrise du terrain, des techniques et l'entraînement sont acquis.
- Adapter son jour d'ascension en fonction de l'occupation des refuges.
- Adapter son ascension à la météo et aux conditions nivologiques (report, annulation).
- En cas de dégradation météo, savoir renoncer.
- Réussir grâce à un effort dosé : un marathonien peut ne pas parvenir au sommet.
- Savoir s'hydrater et s'alimenter correctement et régulièrement.
- Interrompre l'ascension et redescendre immédiatement aux premiers signes sérieux du MAM.

## GÉRER UN ACCIDENT

**À 4 810 METRES, LA MOINDRE FAIBLESSE PEUT ETRE FATALE ET ON NE SAURAIT PECHER PAR IGNORANCE OU PAR INCONSCIENCE. UN EQUIPEMENT MAL ADAPTE/MAITRISE, DES CONSEILS TECHNIQUES OU METEO NEGLIGES, UNE MECONNAISSANCE DU TERRAIN PEUVENT AVOIR DES CONSEQUENCES DRAMATIQUES.**

- Eviter le sur-accident (avalanche, chute de pierres ou de glace, crevasse).
  - Protéger la victime du froid et maintenir l'axe tête-cou-tronc.
  - **ALERTER** : par téléphone (112) ou radio (150 Mhz). Les refuges sont équipés de balises de secours. L'intervention du PGHM est à envisager dès lors qu'il n'est plus possible de gérer la situation soi-même.
- L'alerte doit comporter un message précis : lieu, altitude, point caractéristique, repères vestimentaires, nombre des victimes, nature des blessures, nom et numéro de portable.
- **SECOURIR** : ce sont les gestes de premier secours. Ces gestes doivent être connus et comprennent la sécurisation d'une victime, l'arrêt d'une hémorragie, la libération des voies aériennes, le massage cardiaque etc.
  - A l'approche de l'hélicoptère (si les conditions le permettent) : empêcher tout équipement de s'envoler, s'identifier en levant les deux bras en Y (« Yes »). Lors du posé de l'hélicoptère, s'accroupir et ne plus bouger.

► **Préparer sa course, c'est être en mesure de s'adapter aux conditions exigées par une ascension en haute altitude assimilable à un sport à risques. Renoncer, c'est se donner le choix de rester en vie.**

## S'INFORMER ET RÉSERVER

- Se renseigner sur l'itinéraire, les risques et les conditions du moment.

### Office de Haute Montagne (OHM) - Pôle Montagne Risk

- Informations générales et pratiques : topos, cartes topographiques, guides...
- Espace d'information sur les risques en montagne
- Informations spécifiques et praticabilité (cahier de course renseigné par les alpinistes).

Maison de la Montagne, place de l'église à Chamonix

Tél. +33 (0)4 50 53 22 08 / [www.chamoniarde.com](http://www.chamoniarde.com)

### PGHM de Chamonix

Tél. +33 (0)4 50 53 16 89 / [www.pghm-chamonix.com](http://www.pghm-chamonix.com)

- Prendre connaissance des bulletins météorologiques (et des Bulletins d'estimation du Risque d'Avalanche disponibles en période hivernale).

- Web : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) ou [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com)
- Répondeur : +33 (0)8 99 71 02 74
- OHM et Offices de Tourisme

- S'informer sur les risques cliniques liés à la haute montagne.

Info santé : [www.ffme.fr/fiches-ffme-medicales/page/les-fiches-medicales.html](http://www.ffme.fr/fiches-ffme-medicales/page/les-fiches-medicales.html)

- Prendre les services d'un guide, c'est plus de sécurité et plus de chance de réussir !

**Compagnie des Guides de Chamonix** : Tél. +33 (0)4 50 53 00 88  
[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com)

**Compagnie des Guides de Saint Gervais** : Tél. +33 (0)4 50 47 76 55  
[www.guides-mont-blanc.com](http://www.guides-mont-blanc.com)

**Syndicat National des Guides de Montagne** : [www.guides-montagne.org](http://www.guides-montagne.org)

- Réserver sa place au refuge et confirmer 3 jours avant de monter est obligatoire. En cas d'annulation, prévenir le gardien au plus tôt. Sauf en cas de nécessité vitale, votre accès au refuge vous sera refusé en l'absence de réservation.

- Refuge du Goûter : +33 (0)4 50 54 40 93
- Refuge de Tête Rousse : +33 (0)4 50 58 24 97
- Refuge des Cosmiques : +33 (0)4 50 54 40 16
- Refuge des Grands Mulets : +33 (0)4 50 53 57 10
- Abri Vallot : uniquement en situation de détresse

- Se renseigner sur les remontées mécaniques (horaires, tarifs).

**Compagnie du Mont Blanc** : Tél. +33 (0)4 50 53 22 75  
[www.compagniedumontblanc.fr](http://www.compagniedumontblanc.fr)

## ◀ ATTENTION : CAMPING INTERDIT ▶

(Site Classé, R.111-42 Code de l'Urbanisme)

Dès l'été 2013, un dispositif mis en place par la préfecture de la Haute Savoie fera respecter cette interdiction.

Seul le bivouac, du coucher au lever du soleil, est toléré sur la commune de Chamonix.