

« Stage prépa UTMB 7 jours »
CHAMONIX
(7 jours / 6 nuits)



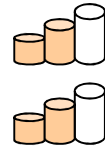


« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



INFORMATIONS GENERALES :

- ❑ Lieu : Chamonix (74)
- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix, Devant l'agence « Terres d'Aventure »
- ❑ Lieu d'hébergement : Chambres d'Hôtes
- ❑ Niveau de difficulté :
 - Exigences physiques = 2 / 3
 - Exigences techniques = 2 / 3
- ❑ Durée : 7 jours / 6 nuits
- ❑ 6 à 12 personnes maximum



PARCOURS :



DESCRIPTIF:

Ce séjour autour du mont Blanc, reprend les traces de l'UTMB (166 km et 9600 mètres de dénivelé), course mythique dans le calendrier mondial des trails (166 km et 9600 mètres de dénivelé). Vous évoluerez dans des paysages somptueux en compagnie de Caroline Freslon-Bette, vainqueur du Merrell O² Challenge 2009 et 2010. L'occasion d'aborder les aspects essentiels d'une bonne préparation physique et mentale à cet ultra trail de légende : entraînement, nutrition, matériel, technique...

Au-delà de l'aspect sportif, ce séjour permet de découvrir les magnifiques paysages du massif du Mont-Blanc et les cultures des trois pays traversés : France, Italie et Suisse. Organisé en 7 jours, ce séjour propose des temps quotidiens de rando-course "limités", mais aussi une journée de repos, afin de prendre un réel plaisir et avoir du temps libre l'après-midi pour récupérer et avoir du temps pour visiter et découvrir Chamonix, capitale de l'alpinisme.

« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



DESCRIPTIF DU PARCOURS

□ Jour 1 : Chamonix – Notre Dame de la Gorge 34km, D + : 1590m, D - : 1410m

Le rendez-vous est donné devant le gîte à 8H. Après un briefing de départ sur le déroulement du séjour, de l'étape du jour et des consignes de sécurité, la journée débute par une "mise en jambes" en fond de vallée, entre Chamonix et Les Houches. Après l'ascension du col de Voza, nous descendons vers Saint-Gervais, puis courons sur une portion assez plate en direction des Contamines et de Notre-Dame-de-la-Gorge, terme de cette 1ère étape. Retour en navette et nuit à Chamonix.

- 7h de rando-course
- Distance : 34 km
- Dénivelé + : 1590 m
- Dénivelé - : 1410 m
- Transfert : Minibus, 45mn

□ Jour 2 : Notre Dame de la Gorge – Lac Combal (Visaille) 32km, D+ 2300m, D- 1770m

La 2ème journée entre rapidement dans le vif du sujet, avec l'ascension du col du Bonhomme, la traversée vers la Croix du Bonhomme et le Col des Fours avant de redescendre vers la ville des des Glaciers, nous attaquons l'ascension du col de la Seigne, entrons en Italie et redescendons sur le lac Combal puis le parking de Visaille. Retour à Chamonix en navette.

- 9h de rando-course
- Distance : 32 km
- Dénivelé + : 2300 m
- Dénivelé - : 1770 m
- Transfert : Minibus, 1h



« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



DESCRIPTIF DU PARCOURS

☐ Jour 3 = Lac Combal (Visaille) – Arnuva 34,5 km, D+2120m, D- 2000m

Au matin de cette 3ème journée, nous attaquons rapidement la montée vers l'arête du mont Favre, suivie de la descente vers Courmayeur et d'une pause bien méritée. Nous enchaînons avec la montée au refuge Bertone, à l'entrée du Val Ferret italien, puis nous empruntons un magnifique sentier en balcon qui offre une vue grandiose sur le versant sud du massif du Mont-Blanc. Descente sur Arnuva, terme de cette 3ème étape. Retour à Chamonix.

- 9h de rando-course
- Distance : 34,5 km
- Dénivelé + : 2120 m
- Dénivelé - : 2000 m
- Transfert : Minibus, 1h

☐ Jour 4 = Journée de repos à Chamonix

Une journée dédiée au repos avec la possibilité de profiter de Chamonix et ses attraits touristiques. Par exemple, montée à l'Aiguille du Midi, à la Mer de Glace, au Brévent etc..

☐ Jour 5 = Arnuva - Champex 28 km, D+1400m, D- 1700m

Le programme de la journée comporte l'ascension du Grand Col Ferret, à la frontière entre l'Italie et la Suisse. Passage par la Fouly avant d'arriver dans un magnifique écrin de verdure et le lac de Champex. Retour à Chamonix.

- 5h30 de rando-course
- Distance : 28 km
- Dénivelé + : 1400 m
- Dénivelé - : 1700 m
- Transfert : Minibus, 2h



« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



DESCRIPTIF DU PARCOURS

□ Jour 6 = Champex - Vallorcine 25 km, D+1600m, D- 1800m

La célèbre "montée de Bovine" nous accueille à l'entame de cette 6ème journée. La présence de rochers et racines nécessite une attention particulière. Un chemin en balcon, offrant une vue unique sur l'ensemble du Valais, nous permet de gagner le col de la Forclaz puis le petit village de Trient, au pied du glacier du même nom. Il faut alors garder de l'énergie car la remontée vers Catogne est exigeante, tout comme la descente vers Vallorcine. Retour à Chamonix.

- 5h30 de rando-course
- Distance : 25 km
- Dénivelé + : 1600 m
- Dénivelé - : 1800 m
- Type d'hébergement : en gîte
- Transfert : Minibus, 1h30

□ Jour 7 = Vallorcine – Chamonix 18KM, D+ 1000m, D- 1170m

Dernière journée de notre périple, avec la montée sans difficulté du col des Montets. Les choses deviennent plus sérieuses avec l'ascension de la Tête aux Vents, en plein cœur du massif des Aiguilles Rouges. La traversée vers la Flégère nous offre un panorama exceptionnel sur le versant nord du massif du Mont-Blanc (Aiguille Verte, Drus, Mer de Glace, Aiguilles, mont Blanc...). Nous terminons notre séjour par une dernière descente assez technique sur Chamonix.

- 3h30 de rando-course
- Distance : 18 km
- Dénivelé + : 1000 m
- Dénivelé - : 1170 m
- Transfert : Minibus 30mn



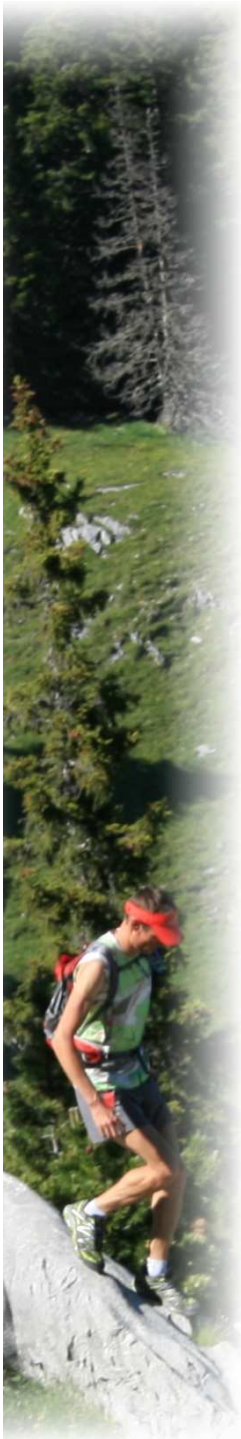
« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



PROGRAMME

| | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|--------------|----------|----------------|------------|------------------|--------|---------|------------|
| Lieu | Chamonix | ND de la Gorge | Lac Combal | REPOS A CHAMONIX | Arnuva | Champex | Vallorcine |
| Distance | 35 km | 30 km | 30 km | 0 km | 28 km | 25 km | 18 km |
| Dénivelé + | 1500 m | 2300 m | 1800 m | 0 m | 1400 m | 1500 m | 1000 m |
| Dénivelé - | 1300 m | 1540 m | 2000 m | 0 m | 1700 m | 1800 m | 1170 m |
| Durée approx | 8 H | 7 H | 7 H | - | 7H | 6H | 4H |
| Profil | | | | | | | |





« Stage préparation UTMB avec Maud Gobert »



LES « + » DU SEJOUR

- Un encadrement trail de haut niveau pour des conseils avisés
- Un parcours mythique avec des paysages grandioses
- Un hébergement confortable et chaleureux à Chamonix

L'HEBERGEMENT

Vous serez logés en chambre d'hôtes de charme (chambres partagées)



LES MOYENS D'ACCES

- En voiture : Autoroute A40 direction Genève, Chamonix Mont Blanc.
- En train : gare SNCF de Chamonix Mont Blanc



LE TARIF

Inclus :

- L'hébergement en chambres d'hôtes (chambres partagées)
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos (J1 à J7)
- Les repas du soir (J1 à J6)
- Les petits déjeuner (J2 à J7)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

Non inclus:

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles



« Stage préparation UTMB avec Maud Gobert »



LISTE DU MATERIEL

A prévoir pendant la journée

Un sac à dos léger comprenant :

- ✓ Une veste imperméable
- ✓ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ✓ Une couverture de survie
- ✓ Un sifflet
- ✓ Une trousse à pharmacie individuelle
- ✓ Une casquette ou bandeau
- ✓ Un bonnet et des gants fins
- ✓ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ✓ Un collant long si short porté pour courir
- ✓ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ✓ Un sachet plastique pour les déchets
- ✓ Du papier toilette biodégradable
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Une poche à eau de 1,5l minimum
- ✓ 2 gourdes de 500ml ou 1 bouteille d'1l
- ✓ Des pastilles pour purifier l'eau

A prévoir sur soi :

- ✓ Un short de running
- ✓ Un t-shirt à manches courtes
- ✓ Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- ✓ Une paire de chaussettes de course à pied
- ✓ Des chaussures de trail déjà portées

Matériel complémentaire conseillé:

- ✓ Une paire de bâtons
- ✓ Un appareil photo
- ✓ Une paire de jumelles

A prévoir pour l'ensemble du séjour

Un sac de voyage transporté par nos soins incluant :

- ✓ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ✓ Une serviette de toilette
- ✓ Une trousse de toilette personnelle
- ✓ Des chaussures de rechange
- ✓ Une paire de sandales aérées
- ✓ Une poche à eau de rechange
- ✓ Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- ✓ Une paire de lacets de rechanges
- ✓ Un couteau de poche

Pharmacie individuelle

A prévoir avec soi dans la journée

- ✓ Crème anti frottements, crème solaire, pansements, bande élastique

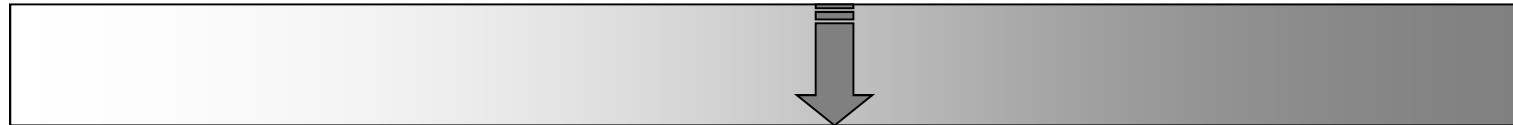
A prévoir pour l'ensemble du séjour

- ✓ Un antipyrétique type paracétamol 1g
- ✓ Un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- ✓ Un antibiotique à large spectre
- ✓ Un anti allergique type Cétirizine
- ✓ Des pansements gastriques type Gaviscon ou maalox
- ✓ Un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- ✓ Un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Des pansements et double peau, des compresses
- ✓ De la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- ✓ De la crème solaire et de la Biafine
- ✓ Des pastilles pour purifier l'eau
- ✓ Médicaments d'extrême urgence en cas de mise en jeu du pronostic vital : kit d'urgence vendu en pharmacie « Anahelp » contenant adrénaline et corticoïde injectable, en cas d'oedème de quinke ou morsure de vipère.
- ✓ En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, médicaments personnels

« Stage préparation UTMB avec Maud Gobert »



NIVEAUX DE DIFFICULTE



| | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|----------------------|--|--|--|
| Exigences physiques | <p>Pratique régulière de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ</p> <p>Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)</p> <p>1000 à 1300 m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>20 à 25 km par jour en moyenne</p> | <p>Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ</p> <p>Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne</p> <p>1300 à 1900m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>25 à 30km par jour en moyenne</p> | <p>Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn</p> <p>Pratique régulière de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique régulière de la randonnée en montagne</p> <p>1900m à 2500m ou + de dénivelé par jour en moyenne</p> <p>30 à 35km par jour en moyenne</p> |
| Exigences techniques | <p>Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques</p> <p>Pas de passages délicats ou aériens</p> <p>Pas d'exigences particulières</p> | <p>Alternance de chemins larges et single tracks</p> <p>Pas ou peu de passages délicats ou aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p> | <p>Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés...</p> <p>Peu de passages aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p> |





« Stage préparation UTMB 7 jours à Chamonix »



INFOS ET RESERVATIONS



Caroline FRESLON-BETTE

caroline.freslon@5eme-element.fr

+33 (0)6 62 79 97 08