



Stage trail à la découverte des Ecrins



Stage trail dans les Ecrins

Informations générales

- ❑ Lieu : Serre Chevalier (05)
- ❑ Hébergement : Gite 3 épis
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Trois jours dans la vallée de Serre Chevalier pour découvrir quelques merveilles du massif des Ecrins. Au pied des Agneaux, dans le joli hameau du Casset, nous enchaînerons de jolis parcours autour du pic du Combeynot, du Grand Aréa et du col du Galibier. Ce sera l'occasion de traverser des paysages sauvages et variés, ponctués de lacs glaciaires, de crêtes alpines et de forêts de Melèzes.

Un week-end où le sport et l'évasion seront les maîtres mots, le tout à moins de 2H de Grenoble. (avec la possibilité de récupération à la gare TGV de Grenoble)



Stage trail dans les Ecrins

Programme étape par étape

Jour 1 : le tour des Arêtes de la Bruyère

Après une récupération à la gare de Grenoble dans la matinée, nous prenons la direction de la vallée de Serre Chevalier (1H50 de route).

Pour ceux qui le souhaitent, nous pouvons nous retrouver directement sur place à 14H.

La mise en jambe de l'après-midi nous conduit dans les alpages autour des arêtes de la Bruyère. Le parcours alterne parties roulantes et passages techniques dont une montée équipée de câbles.

Environ 10km, D+ 900m



Stage trail dans les Ecrins

Programme étape par étape

Jour 2 : Crêtes de Peyrolle et Grand Aréa

Après un court transfert vers la cité Vauban, la journée débute par la montée vers le fort des Sallettes et la Croix de Toulouse, lieux emblématiques de la vallée de Briançon. Nous sortons de la forêt pour découvrir les crêtes de Peyrolle. Nous avons déjà effectué 1300m D+. La suite est un cheminement relativement roulant jusqu'au col du Granon, d'où la vue est époustouflante sur la célèbre Barre des Ecrins (4102m). Après un passage par le Grand Aréa, point culminant du séjour avec 2869m, nous redescendons par un sentier en balcon jusqu'au gîte.

Environ 34km, D+ 2300m





Stage trail dans les Ecrins

Programme étape par étape

Jour 3 : Tour du Combeynot

Ce parcours en boucle nous mène jusqu'au col d'Arsine et au lac du même nom. Un ensemble glaciaire niché dans le cirque formé par les Agneaux et Neige Cordier. Une petite merveille !

Le profil de ce parcours est un peu plus roulant que la veille, ce qui nous permet de grimper rapidement vers le pied du glacier pour profiter du paysage.

Environ 25km, 850m D+

Retour à Grenoble en fin d'après-midi.



Stage trail dans les Ecrins

Les plus du séjour

- ❑ Un terrain de jeu sauvage à moins de 2H de Grenoble
- ❑ Un petit groupe pour encore plus de convivialité
- ❑ La possibilité de récupération et dépose à la gare
- ❑ Un gîte confortable dans un hameau traditionnel du briançonnais

L'hébergement

- Vous serez logés en gîte hôtel 3 épis situé au cœur de Serre-Chevalier, dans un authentique petit village de montagne au charme traditionnel
- Hébergement en chambres de 2 à 3.

Les moyens d'accès

- En voiture : col du Galibier / col du Lautaret - Serre Chevalier : <https://goo.gl/maps/yGWrMuYUixjCyB8m9>
- En train : gare SNCF de Grenoble www.voyages-sncf.com





Stage trail dans les Ecrins

Liste du matériel

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
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

Niveau 1
DECOUVERTE



Niveau 2
INITIATION



Niveau 3
PERFECTION^{MT}



Niveau 4
CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine
pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied
: 3 fois par semaine pendant 1h à
1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
nature de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1
heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois
par semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre de reconnaissance de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la
durée du stage, le parcours étant
généralement effectué en plusieurs jours.
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en
moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Stage trail dans les Ecrins

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en Gîte hôtel 3 épis, en chambres de 2 à 3.
- Repas : Les repas du soir seront pris à l'hôtel et le midi sous forme de pique-niques à emporter dans le sac à dos. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est très varié et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers et pierriers.



Stage trail dans les Ecrins

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Stage trail dans les Ecrins

Le tarif inclut

- L'hébergement 2 nuits à l'hôtel (chambre de 2 à 3) – possibilité de nuitée supplémentaire sur demande
- La ½ pension à l'hôtel
- Les pique-niques du jour 2 et 3
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- Le pique-nique du jour 1
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les nuitées supplémentaires
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Stage trail dans les Ecrins

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

