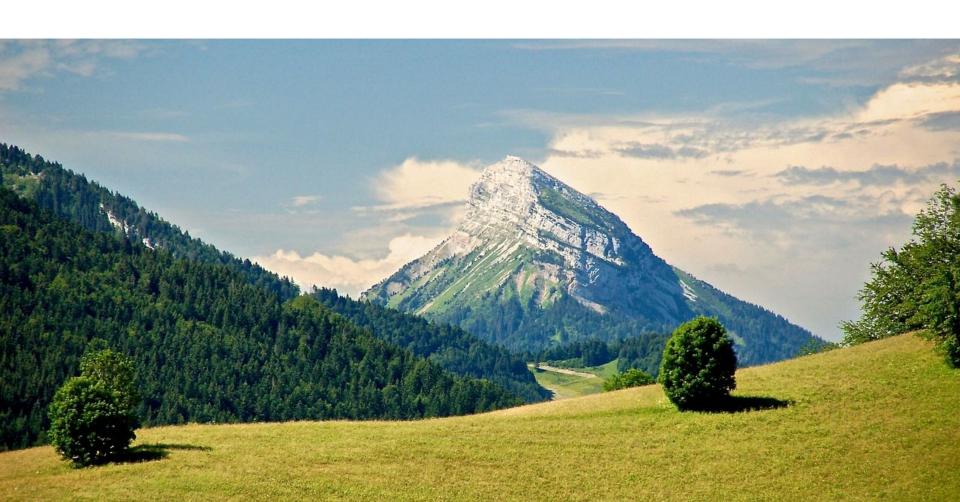


Trail Grand Tour de Chartreuse





Informations générales

☐ Point de rendez-vous : Le Sappey en Chartreuse

☐ Hébergement : Gites, chambres d'hôtes et hôtel

□ Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement

☐ Durée : 4 jours / 3 nuits



Descriptif

Retour à la nature et évasion garantie sur ce tour de Chartreuse en 4 jours. Les étapes de 21km à 29km et 1000 à 1700m D+ permettent de profiter pleinement du paysage tout en ayant des temps de récupération l'après-midi. Chaque soir, vous retrouverez votre bagage et vous serez logés dans un hébergement de qualité. Une assistance logistique est assurée pour vous assurer un maximum de confort.







Programme étape par étape

Jour 1 : Le Sappey – Cirque de saint même

Une première étape à partir de laquelle nous grimpons à la dent de Crolle, point culminant de l'Isère, au cœur de la réserve naturelle des hauts de Chartreuse. Nous prenons rapidement de la hauteur pour ensuite franchir le col de Bellefont. La suite est un profil plutôt descendant jusqu'au cirque de Saint Même, arrivée de notre première étape. Ce cirque naturel offre des paysages d'une rare beauté avec la présence de 3 cascades dominées par un impressionnant amphitéatre de verdure. Ambiance rafraichissante!

Jour 2 : cirque de Saint Même – Saint Pierre d'Entremont

La mise en jambe débute par une ascension de 900m D+ pour atteindre le chalet de l'Alpe, puis le célèbre Granier. Ce sommet constitue un impressionnant monument dont l'immense falaise nord domine la vallée de Chambéry et les vignobles de Savoie du haut de ses 900m! S'ensuit une longue descente de 12km pour atteindre le village de Saint Pierre d'Entremont où nous passerons la nuit. 25km, 1550m D+, 1770m D-. Diner et nuit en gite.







Programme étape par étape

Jour 3 : St Pierre d'Entremont > St Pierre de Chartreuse

Aujourd'hui, un format « grand huit ». Nous enchaînons Petit Som, Grand Som par les 3 cols. Une belle grimpette de plus de 1300m D+ nous attend le matin ... puis une grande descente de 1200m D- ! Un parcours qui nous offre des panoramas exceptionnels sur les immenses falaises de calcaire alentours. En seulement quelques km, nous naviguerons entre singles techniques et alpages verdoyants. 21km, 1600m D+, 1420m D-. Diner et nuit à l'hôtel

Jour 4 : Saint Pierre de Chartreuse > Le Sappey

La dernière étape de notre boucle est un peu plus roulante. Elle nous conduit au Charmant Som, 1867m, superbe belvédère sur la Chartreuse et le Mont Blanc. Il est alors temps de redescendre en direction du Sappey, notre point de départ. Nous terminons notre périple en milieu de journée.

20km, 1130m D+, 1000m D-







Les plus du séjour

- Un massif facilement accessible en TGV. La gare la plus proche est Grenoble (Possibilité de récupération à la gare selon les horaires)
- Un parcours sauvage au cœur du parc naturel régional de la Chartreuse plus proche de la nature,
- Des étapes calibrées pour permettre un temps de récupération,
- Une logistique clef en main pour l'assistance et le transport des bagages.

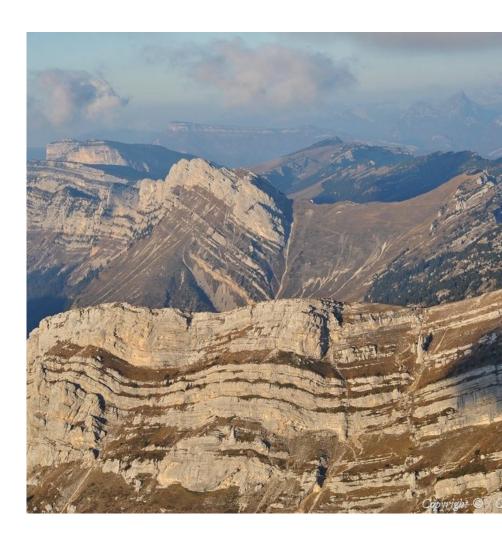
Hébergement

• L'hébergement se fera en gîte, chambres d'hôtes et hôtel

Accès

• En voiture : Grenoble, le Sappey

• En train : gare SNCF de Grenoble







A prévoir sur soi :

Liste du matériel

		\Box	on short de ronning		
A prévoir pendant la journée :			Un t-shirt à manches courtes	Má	atériel complémentaire conseillé
Un sac à dos léger comprenant :			Une paire de chaussettes de course à pied		Une paire de bâtons
	Une veste imperméable		Des chaussures de trail déjà portées		Un appareil photo
	Un haut à manches longues chaud type polaire		, ,		
	Une couverture de survie, un sifflet	Α	prévoir pour l'ensemble du séjour :		
	Une trousse à pharmacie individuelle *		Des vêtements de rechanges pour 4 jours		
	Une casquette ou bandeau		Une trousse de toilette personnelle		Pharmacie individuelle
	Un bonnet et des gants fins		Des chaussures de rechange	☐ C	rème anti frottements
	Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied		Une poche à eau de rechange	CI CI	rème solaire
	Un collant long si short porté pour courir		Des piles de rechanges adaptées à la frontale	☐ P	ansements double peaux
	Des barres de céréales et de la boisson énergétique			□В	ande élastique
	Un sachet plastique pour les déchets		Un couteau de poche	☐ P	aracétamol
	Du papier toilette biodégradable		,	☐ A	nti-diarrhéique
	Une réserve d'eau de 1,5l minimum	_	Boules Quies ou bouchons d'oreilles	ПА	ntiseptique
	Une bande élastique de strapping		Une serviette de toilette + savon	□М	édicaments personnels
	Un peu d'argent liquide		Une lampe frontale		•







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 requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

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 requise

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 natures 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 requise

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 pieds 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 des 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 requise

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



Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en gîtes, chambres d'hôtes et hôtels en chambres partagées.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au restaurant. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Prévoir au minimum 1,5 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 varié mais accessible techniquement à tout le monde. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.

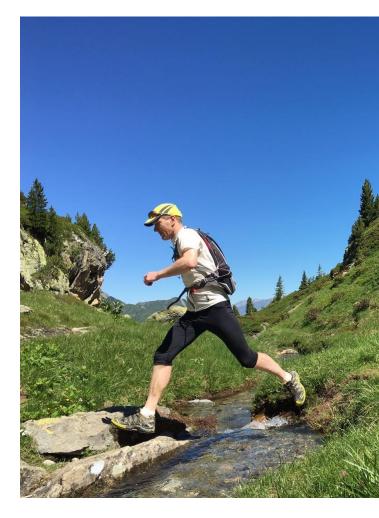






Ce qu'il faut savoir

- 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...).







Le tarif inclut

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les repas du petit déjeuner et diner au restaurant, le midi sous forme de pique-nique à emporter dans le sac
- L'assistance avec un véhicule suiveur, qui aura en charge le transport des sacs.

Le tarif n'inclut pas

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







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



