



Trail Traversée des Aiguilles Rouges



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- ❑ Durée : 2 jours / 1 nuit

Descriptif

Deux jours pour traverser le superbe massif des Aiguilles Rouges et atteindre le sommet du Mont Buet à plus de 3000m d'altitude. En 2 jours, le voyage sera total avec une multitude d'ambiances et de paysages de montagne. Nous côtoyons 3 réserves naturelles d'exception, autant d'occasions de croiser la faune sauvage et d'admirer le massif du Mont Blanc sous tous les angles. Mais attention, pied montagnard requis pour ce parcours exigeant !



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Programme étape par étape

Jour 1 : Les Houches - Refuge d'Anterne

7H : rendez-vous devant la gare de Chamonix en tenue de course. Briefing puis départ puis nous prenons le train direction les Houches pour une étape de 25km et 2000m D+ ! Nous pénétrons dans la réserve naturelle de Passy pour admirer le lac de Pormenaz et les impressionnantes falaises des Fiz. Puis après avoir franchi le col d'Anterne, nous atteignons la réserve de Sixt Fer à Cheval et le refuge d'Anterne. 6-7 heures de rando course environ.

A noter : le refuge n'est pas accessible en voiture, il faut donc prévoir un sac de trail de 20L environ permettant de prendre les affaires du soir.

25km, 2000m D+, 1100m D-



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Programme étape par étape

Jour 2 : refuge d'Anterne - Le Buet

Cette deuxième étape est à gérer avec prudence : nous cumulons 1900m D+. L'ascension du Mont Buet est technique et l'altitude peut se faire sentir, mais quelle récompense au sommet ! Il sera ensuite temps d'entamer la longue descente du vallon de Bérard pour atteindre le hameau du Buet 1700m plus bas. Le retour se fait en train jusqu'à Chamonix

22km, D+ 1900m, D- 2300m

6-7 heures de rando course environ



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Les plus du séjour

- Un parcours sauvage et technique
- L'ascension du Mont Buet à plus de 3000m d'altitude
- 3 réserves naturelles traversées en 2 jours
- Un transport en train pour limiter notre impact écologique

Hébergement

- Vous serez logés en refuge (non accessible par la route)
- Possibilité d'arriver la veille du départ à Chamonix : hébergements sur demande

Accès

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 direction Chamonix - Courmayeur
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre





Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ☐ Un sac à dos de 20l 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 et piles de rechange
 - ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - ☐ Une bande élastique de strapping
 - ☐ Un peu d'argent liquide
 - ☐ Des mini-crampons type yaktracks

- ☐ Un drap de soie
- ☐ Une serviette de toilette microfibre
- ☐ Des vêtements de rechanges pour 2 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche
- ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

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

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
naturelles 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 des reconnaissances 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

Majorité 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

Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Ce qu'il faut savoir

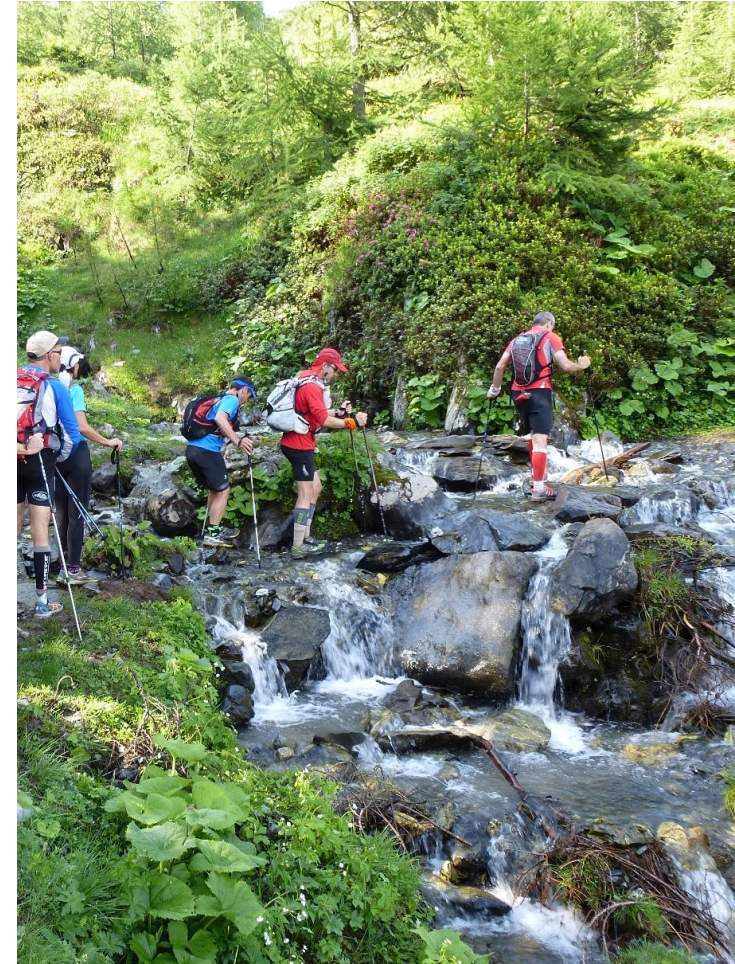
- Hébergement : Le refuge dispose de dortoirs, il faut prévoir son draps de soie (les couvertures sont fournies). Il y a des douches, l'eau chaude et l'eau potable.
- Repas : Les petits déjeuners et le repas du soir seront pris au refuge. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée ainsi qu'une place dans votre sac pour le pique-nique.
- Eau : L'eau potable est accessible régulièrement le long du parcours. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L 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 technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers.



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

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...).



Trail Traversée des Aiguilles Rouges

Le tarif inclut

- L'hébergement en refuge (dortoirs)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Le pique-nique du 2^{ème} jour
- Les transferts en train à l'issue du séjour
- L'encadrement par un professionnel diplômé spécialiste du trail

Le tarif n'inclut pas

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





Trail Traversée des Aiguilles Rouges

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

