



Trail Tour du Lac d'Annecy



Trail Tour du Lac d'Annecy

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Sevrier (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : hôtel club
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ● ● ● ●
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

5ème Élément, organise pour vous une reconnaissance du parcours du tour du lac d'Annecy. 90km et 4600m D+ sur les hauteurs de cet écrin exceptionnel. Vous naviguerez entre lac, forêts et montagnes au milieu de paysages uniques. Ce stage est encadré par des professionnels de la montagne et du trail. Ils vous feront découvrir ce tracé de légende avec passion et vous donneront tous les conseils dont vous avez besoin pour peaufiner votre préparation et votre stratégie sur des courses longues.



Trail Tour du Lac d'Annecy

Programme étape par étape

Jour 1 : Annecy > Entredozon

Le RV est fixé en début de matinée à l'hôtel. Après un briefing de départ, nous partons pour la première étape de ce séjour qui emprunte les sentiers forestiers du Semnoz avant d'atteindre les alpages puis le sommet. Depuis ce grand plateau, une vue en 360° s'offre à nous avec le Mont Blanc en toile de fond. 31km, 1400m D+, 1250m D-. Retour en minibus à l'hôtel

Jour 2 : Entredozon > Refuge de pré Vérel

Sur cette 2^{ème} étape, nous entrons un peu plus au cœur du massif des Bauges. Le col de la Cochette représente une belle difficulté avec ces 600m D+ d'une traite. S'ensuit une belle succession de montées / descentes avant d'atteindre le refuge en fin de journée. 30km, 2000m D+, 1400m D-. Retour en minibus à l'hôtel.





Trail Tour du Lac d'Annecy

Programme étape par étape

Jour 3 : Refuge Pré Vérel > Annecy

Dernière journée au cœur du Mont Veyrier avec de splendides vues sur le lac. La descente finale (800m D-) est assez technique jusque dans les derniers mètres. Au détour d'un virage, nous découvrons le centre ville et le lac qui nous attend pour une séance de récup les pieds dans l'eau ! 26km, 1200m D+, 2000m D+.



Trail Tour du Lac d'Annecy

Votre hébergement

De la résidence posée au cœur d'un parc boisé, on embrasse du regard le lac d'Annecy et son écrin de montagnes. Le salon panoramique et le restaurant vous offre une vue à 180° sur le lac et les massifs du nord de la Haute-Savoie. Vous pourrez ainsi profiter du calme du parc paysagé pour vous reposer après une dure journée de trail.





Trail Tour du Lac d'Annecy

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
 - ☐ 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 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 4 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle

Matériel complémentaire conseillé :

- ☐ Une paire de bâtons
- ☐ Un appareil photo
- ☐ Des chaussures de rechange
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche
- ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

* 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

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

Trail Tour du Lac d'Annecy

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en hôtel club en chambres de 2. Les draps et serviettes sont fournis.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hébergement. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable est accessible sur certains points du parcours avec des fontaines et sources. 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 varié et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, pierrier et rochers.



Trail Tour du Lac d'Annecy

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 Tour du Lac d'Annecy

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambre partagée
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner) à partir du premier soir
- Les repas du midi sous forme de panier repas (sauf le premier jour)
- Le transport en minibus aux différents points de départs et d'arrivées des étapes.

Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1^{er} jour à prévoir de façon individuelle,
- Les assurances individuelles et assurances annulation,
- 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 Tour du Lac d'Annecy

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

