

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours



# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Informations générales

- Lieu : massif des Ecrins (05)
- Point de rendez-vous et prise en charge : Valsenestre (38)
- Lieu d'hébergement : gîtes et hôtels
- Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ++ ●●●●
- Durée : 4 jours / 3 nuits

## Descriptif

Un itinéraire qui constitue un véritable challenge physique et mental ! Au cœur du Parc National des Ecrins, le tracé vous mettra en prise avec la haute montagne et un environnement incroyablement sauvage. Entre vallées alpines, cols majestueux, l'itinéraire chemine au milieu de sommets mythiques comme la Meije, la Barre des Ecrins, le Pelvoux... Ce séjour sur le plus montagnard des GR® de la Trilogie Alpine (avec le Mont-Blanc et la Vanoise) est accessible aux traileurs expérimentés ayant déjà fait des trails longs et ayant une excellente condition physique. Les étapes soutenues seront pimentées de passages techniques. Le GR® 54 en trail en 4 jours constitue un véritable challenge et une aventure hors du commun !



# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Programme étape par étape

Jour 1 : Valsenestre – La Grave  
KM : 46, D+ 3700m, D- 3236m

Jour 2 : La Grave - Vallouise  
KM : 47, D+ 1900m, D- 2500m

Jour 3 : Vallouise – La Chapelle en Valgaudemar  
KM : 55, D+ 3200m, D- 3200m

Jour 4 : La Chapelle - Valsenestre  
KM : 34, D+ 1900m, D- 1700m

**Note d'informations sur la difficulté technique et physique de ce stage :** Les étapes sont longues et la vitesse d'évolution est réduite du fait de la technicité des parcours. Il faut donc avoir un excellent niveau physique avant le stage, arriver bien préparé, reposé et en forme (de la même façon que lorsqu'on prépare un ultra trail!). Pour valider votre inscription, dans un souci de sécurité, nous vous demanderons une liste de courses déjà terminées ainsi que vos temps réalisés.





# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Les plus du séjour

- Le transport des bagages assuré à chaque étape
- Une assistance dédiée durant tout le séjour pour assurer la logistique et la sécurité
- Le confort d'hébergements en gîtes de qualité à chaque étape du parcours
- Un encadrement professionnel avec un accompagnateur spécialiste du trail qui connaît bien le tracé
- Un stage en petit groupe (7 personnes max)





# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Liste du matériel

A prévoir :

- Un sac à dos de trail 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

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 :

- Un drap de soie
- Une serviette de toilette
- Des vêtements de rechanges
- Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon + serviette microfibre
- 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

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<sup>MT</sup>



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 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

# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements** : Les gîtes et refuges sont équipés de dortoirs avec sanitaires collectifs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où).
- **Repas** : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. 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 (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges).
- **Eau** : L'eau potable est accessible à proximité des refuges. 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 peu s'avérer technique. L'AMM sera seul juge de la capacité du groupe à emprunter ou non des variantes. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## 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...).





# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Le tarif inclut

- L'hébergement en gîtes et à l'hôtel (chambre de 2 à 3)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf le 1<sup>er</sup> jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport du sac de voyage chaque jour (1 sac par personne maxi 15kg)

## Le tarif n'inclut pas

- 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
- Le pique nique du premier jour.





# Tour des Ecrins « challenge » en 4 jours

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto: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

