



Tour du Mont Blanc en 6 jours



Tour du Mont Blanc en 6 jours

Informations générales

- Lieu : Chamonix Mont Blanc (74)
- Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- Lieu d'hébergement : gîtes et hôtel 2 à 3*
- Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- Durée : 6 jours / 5 nuits

Descriptif

Ce Tour du Mont Blanc en trail vous permettra de découvrir un parcours unique, en empruntant les parties les plus sauvages et techniques du Tour du Mont Blanc. Nous découvrirons également les cols stratégiques de l'UTMB®. Au-delà de l'aspect sportif, ce séjour permet de découvrir les magnifiques paysages du massif du Mont-Blanc et les cultures des trois pays traversés : France, Italie et Suisse. Organisé en 6 jours, ce séjour propose des temps quotidiens de rando-course limités et des hébergements de qualité afin de prendre un réel plaisir tout au long du parcours.



Tour du Mont Blanc en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 1 : Chamonix – refuge des Prés

Le rendez-vous est donné à 8H à Chamonix. Après un briefing de départ sur le déroulement du séjour, de l'étape du jour et des consignes de sécurité, la journée débute par une "mise en jambes" jusqu'au refuge de Nant Borrant, via le col du Tricot et le hameau du Truc. Arrivée au refuge au pied du col du Bonhomme dans un cadre enchanteur et avec un accueil chaleureux. Nuit en gîte (dortoir).

35km, D + : 2300m, D - : 1350m, 7 à 8H de rando-course

Jour 2 : refuge des Prés - Courmayeur

La 2ème journée entre rapidement dans le vif du sujet, avec l'ascension du col du Bonhomme, la traversée vers la Croix du Bonhomme et le Col des Fours avant de redescendre vers la ville des Glaciers, nous attaquons l'ascension du col de la Seigne, entrons en Italie et redescendons sur le lac Combal puis le val Veny avant d'atteindre le gîte (chambres de 4 personnes).

30km, D+ : 1350m, D- : 1717m, 9 à 10H de rando-course



Tour du Mont Blanc en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 3 : Courmayeur - Arnuva

Au matin de cette 3ème journée, nous attaquons rapidement la montée vers le col Chécruit, suivie de la descente vers Courmayeur et d'une pause bien méritée. Nous enchaînons avec la montée au refuge Bertone, à l'entrée du Val Ferret italien, puis nous empruntons un magnifique sentier en balcon qui offre une vue grandiose sur le versant sud du massif du Mont-Blanc. Descente sur Arnuva, terme de cette 3ème étape. Hébergement en hôtel 3* (chambre 2 à 3 personnes).

23,5 km, D+: 1480m, D- : 1260m, 9 à 10H de rando-course

Jour 4 : Arnuva - Champex

Le programme de la journée comporte l'ascension du Grand Col Ferret, à la frontière entre l'Italie et la Suisse. Nous empruntons un passage sauvage et technique jusqu'au village de la Fouly avant d'arriver dans un magnifique écrin de verdure et le lac de Champex. L'occasion de déguster une bonne tarte aux myrtilles chez Léon, une institution chez les traileurs locaux ! Nuit en hôtel club (chambres de 2 à 3).

28,5 km, D+: 1280m, D- : 1550m, 5 à 6H de rando-course



Tour du Mont Blanc en 6 jours

Programme étape par étape

Jour 5 : Champex - Montroc

Si le temps le permet, nous nous attaquerons à la superbe et exigeante Fenêtre d'Arpette, un sentier de montagne technique et relativement long. Le jeu en vaut la chandelle car les paysages sont somptueux une fois là-haut. Heureusement, un repos bien mérité et un bon repas maison nous attendent chez Benoit à Montroc ! Nuit en gîte.

25 km, D+ : 1870m, D- : 1900m, 5 à 6H de rando-course

Jour 6 : Montroc - Chamonix

Dernière journée de notre périple, avec la montée sans difficulté du col des Montets. Les choses deviennent plus sérieuses avec l'ascension de la Tête aux Vents, en plein cœur du massif des Aiguilles Rouges. La traversée vers la Flégère nous offre un panorama exceptionnel sur le versant nord du massif du Mont-Blanc. Nous terminons notre séjour par une dernière descente assez technique sur Chamonix.

19 km, D+ : 1150m, D- : 1400m, 5H de rando-course





Tour du Mont Blanc en 6 jours

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 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 pour 3 jours
- ☐ 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^{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

Tour du Mont Blanc en 6 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 du TMB est très varié et sans difficulté particulière – sauf en cas de variantes, qui peuvent être empruntées en fonction du niveau du groupe (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 du Mont Blanc en 6 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 du Mont Blanc en 6 jours

Le tarif inclut

- L'hébergement 3 nuits en gîtes (dortoirs) et 2 nuits 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^{er} 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 du Mont Blanc en 6 jours

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

