

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Reconnaissance UTMB®



Reconnaissance UTMB®

Informations générales

- Lieu : Chamonix Mont Blanc (74)
- Lieu d'hébergement : 1 nuit en refuge, 2 nuits à l'hôtel
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ●●●●
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Ce séjour autour du mont Blanc, reprend les traces de l'UTMB, course mythique dans le calendrier mondial des trails (168 km et 10000 mètres de dénivelé). Vous évoluerez dans des paysages somptueux en compagnie d'un guide traileur expérimenté. L'occasion d'aborder les aspects essentiels d'une bonne préparation physique et mentale à cet ultra trail de légende. Le séjour s'adresse à des coureurs confirmés ayant l'habitude d'évoluer en montagne et ayant déjà participé à des trails longs ou à étapes. (un carnet de course vous sera demandé lors de l'inscription). Chaque soir vous dormirez à l'hôtel sauf le 1er jour.



Reconnaissance UTMB®

Programme étape par étape

Jour 1 : Chamonix – Refuge des Prés

RV 8H : Rendez-vous à Chamonix, récupération des sacs de voyage, vérification du matériel et briefing. La première partie de parcours est plutôt roulante sur un large sentier jusqu'aux Houches. Après cette mise en jambe, nous attaquons la 1^{ère} difficulté vers le col de Voza avant de redescendre vers le village de Saint Gervais puis des Contamines. Une dernière ascension de 600m D+ vous conduit au refuge. Fin de l'étape au refuge des Prés, hébergement en refuge (dortoirs). Pour cette soirée, vos bagages ne seront pas accessibles. Vous devrez confier vos affaires pour le soir à votre assistant qui se chargera de les monter au refuge à pied.



Km : 40km
Altitude min. : 812m
Altitude max. : 1935m
Dénivelé Tot. + : 2280m
Dénivelé Tot. - : 1256m
Temps de marche estimé : 7H



Reconnaissance UTMB®

Programme étape par étape

Jour 2 : Refuge des Prés- Courmayeur

Cette étape magnifique est la plus longue du séjour par sa technicité. Nous traversons des paysages grandioses et sauvages, l'occasion de franchir les célèbres cols du bonhomme, de la Seigne. Après quoi, les Pyramides calcaires nous offrent la partie la plus technique du tour. Plus que le Checrouit avant de redescendre vers Courmayeur, ville étape de cette journée physique. Hébergement à l'hôtel en chambres de 2 à 3.



Km : 46km
Altitude min. : 1173m
Altitude max. : 2569m
Dénivelé Tot. + : 2580m
Dénivelé Tot. - : 3019m
Temps de marche estimé : 11H

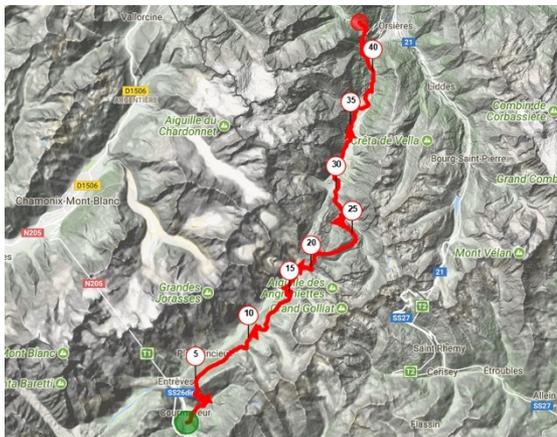


Reconnaissance UTMB®

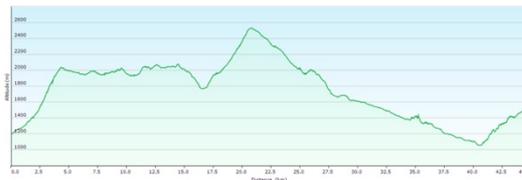
Programme étape par étape

Jour 3 : Courmayeur - Champex

Lors de cette 3^{ème} journée, nous rejoignons la partie suisse du tour du Mont Blanc. L'occasion d'admirer « l'autre côté du Mont Blanc ». Les Grandes Jorasses et l'Aiguille de Triolet, trônent fièrement face à nous. Nous atteignons Arnuva avant d'entamer l'ascension vers le Grand Col Ferret. Une longue descente à travers les alpages nous conduit à Praz de Fort. Un dernier effort et nous voilà à Champex, magnifique petit village situé au pied d'un lac de montagne. Hébergement à l'hôtel en chambres de 2 à 3.



Km: 51km
Altitude min. : 1054m
Altitude max. : 2527m
Dénivelé Tot. + : 2600m
Dénivelé Tot. - : 2156m
Temps de marche estimé : 11H

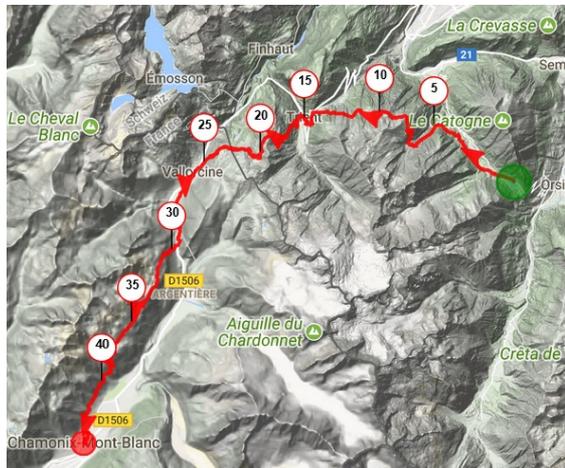


Reconnaissance UTMB®

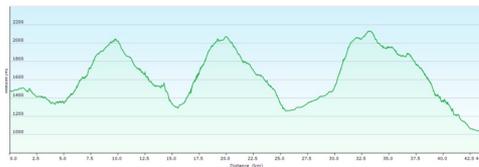
Programme étape par étape

Jour 4 : Champex - Chamonix

Dernière étape de notre périple, nous retrouvons la frontière française après avoir franchi le col de Bovine et être redescendu par la forêt sur le village de Trient. Encore 2 cols à franchir, Catogne et La Tête au Vent, puis la vallée de Chamonix n'est plus très loin. La boucle est bouclée ! Fin du séjour à Chamonix vers 18H, récupération des bagages et apéro de clôture.



Km : 45km
Altitude min. : 1039m
Altitude max. : 2133m
Dénivelé Tot. + : 2600m
Dénivelé Tot. - : 2907m
Temps de marche estimé : 10H



Reconnaissance UTMB®

Les plus du séjour

- Une reconnaissance officielle et intégrale du parcours de l'UTMB®
- Quatre étapes équilibrées pour faire le parcours de jour
- Des hébergements confortables et 2 nuits à l'hôtel pour une meilleure récupération
- Des conseils avisés pour préparer au mieux sa course
- La logistique clef en main : transferts, transport des bagages, hébergement, repas

Hébergement

- Vous serez logés en refuge le 1^{er} soir (vos vêtements pour le soir seront conditionnés dans un petit sac d'allègement de 10L, ce sac sera monté à pied par votre assistant).
- Les 2 nuits suivantes seront à l'hôtel en chambres partagées avec salle de bain privative.
- Possibilité d'arriver la veille du départ à Chamonix – sur demande.

Accès

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 direction [Chamonix](#)
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre





Reconnaissance UTMB®

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 sac 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
- Une paire de bâtons

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
- Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- Une serviette de toilette
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- 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 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

Reconnaissance UTMB®

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Le refuge est équipé de dortoirs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en refuge (prévoir une multiprise au cas où), douches chaudes et sanitaires collectifs. Les hôtels ont leur propre salle de bain, hébergement en chambres partagées de 2 à 3 personnes en lits simples.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris dans les gîtes. 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 régulièrement tout au long du parcours (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 très varié sans passages aériens. Un passage un peu plus technique au niveau des Pyramides calcaires le 2eme jour. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



Reconnaissance UTMB®

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...).



Reconnaissance UTMB®

Le tarif inclut

- L'hébergement en refuge (dortoirs) et à l'hôtel 2 nuits (chambres de 2 à 3)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf celui du premier jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport des sacs (J1 : sac d'allègement de 10L qui sera transporté à pied par votre assistant jusqu'au refuge puis J2 à J4 : accès à votre bagage)

Le tarif n'inclut pas

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





Reconnaissance UTMB®

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

