



Reconnaissance TDS®



Informations générales

- Lieu : Chamonix Mont Blanc (74)
- Lieu d'hébergement : hôtels et gîtes
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ● ● ● ●
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Un stage de 4 jours pour repérer et préparer la TDS® de façon optimale avec une logistique clef en main pour plus de confort. Le transport des sacs est assuré chaque jour et vous n'aurez ainsi plus qu'à profiter des paysages magiques de l'Italie et du Beaufortain et à suivre les conseils avisés de votre guide !



Reconnaissance TDS®

Programme étape par étape

Jour 1 : Courmayeur – Petit Saint Bernard

RV à Chamonix à 6H, transfert vers Courmayeur en taxi. Cette première journée vous conduira dans le Val Veny, au pied du Mont Blanc italien en direction du Col Chavanne. Après un long sentier en balcon, une belle ascension vous attend avant de redescendre dans la vallée en direction d'Aoste. Débute ensuite la montée au col du Petit Saint Bernard, qui marque la frontière entre France et Italie. Une zone chargée d'histoire. Vous entrez en Beaufortain. 36km, 2400m D+, 1400m D-. Environ 8H30 à 9H de rando course. **Nuit à l'hôtel en chambre de 2 à 3 personnes**

Jour 2 : Petit Saint Bernard – La Gittaz

La seconde journée débute par une longue descente vers Bourg Saint Maurice à travers les alpages. Attention de bien en garder sous le pied car la montée au Fort de la Platte s'annonce rude ! Vous rejoignez ensuite un Beaufortain sauvage et technique et le fameux passeur de Pralognan. Ici il faut avoir le pied montagnard. Une longue descente vous permet de rejoindre le Cormet de Roselend avant le col de la sauce, dernière difficulté de la journée. 38km, 2300mD+, 2800m D-. Environ 9H30 à 10H de rando course. **Nuit à l'hôtel en chambre de 2 à 4 personnes**



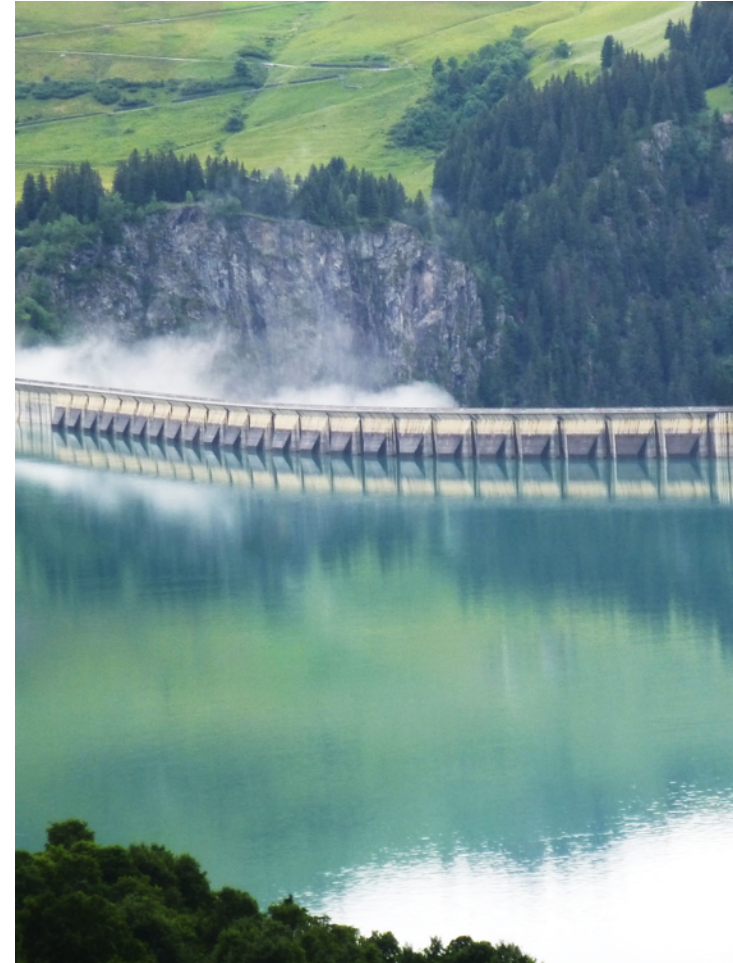
Programme étape par étape

Jour 3 : La Gittaz – ND de la Gorge

Pour cette étape, vous découvrirez la montagne d'Outray avant de descendre dans la vallée pour découvrir les villages de Beaufort et d'Hauteluce. Le sentier vous conduit ensuite au col du Joly, frontière entre Savoie et Haute Savoie. Il sera ensuite temps de redescendre vers les Contamines. 46km, 2700m D+, 3150m D-. Environ 10H à 11H de rando course. **Nuit en gîte ou en chambres de 2 selon la date choisie**

Jour 4 : ND de la Gorge – Chamonix

Dernière étape de votre périple, elle est aussi la plus courte pour vous permettre d'arriver en bonne forme et en début d'après-midi à Chamonix ! Le tracé vous conduira à travers les alpages au pied des glaciers du Mont Blanc. Les cols du truc et du Tricot vous raviront par leur beauté. Une dernière descente et vous n'aurez plus qu'à dérouler entre les Houches et Chamonix. 27km, 1400m D+, 1500m D-. Environ 6H de rando course.



Reconnaissance TDS®

Les plus du séjour

- Une reconnaissance officielle et intégrale du parcours de la TDS®
- 2 à 3 nuits à l'hôtel (selon date choisie) pour une meilleure récupération
- Quatre étapes équilibrées pour plus de confort et pour profiter du parcours
- Des conseils avisés pour préparer au mieux sa course
- La logistique clef en main : transferts, transport des bagages, hébergement, repas

Hébergement

- Vous serez logés à l'hôtel (hébergement en chambres de 2 à 4), et une nuit en gîte selon la date choisie.
- 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



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

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

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

Reconnaissance TDS®

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en hôtels (chambres de 2 à 4) et en gîtes (dortoirs). Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où), douches chaudes et sanitaires collectifs.
- 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.



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...).

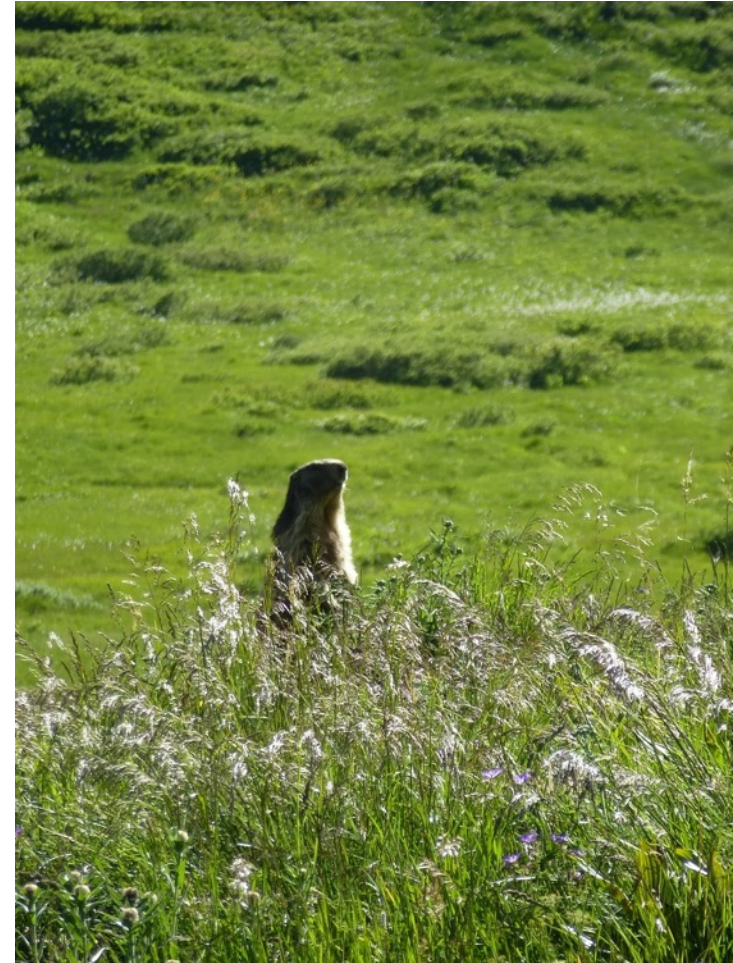


Le tarif inclut

- L'hébergement en hôtels en chambres de 2 à 4 (+ une nuit en gîte selon la date choisie, hébergement en dortoir)
- 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 bagages jour après jour

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



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

