

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise



# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Informations générales

- Point de rendez-vous : Pralognan (73)
- Lieu d'hébergement : refuge
- Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ●●●●
- Durée : 2 jours / 1 nuit

## Descriptif

Le Tour des Glaciers de la Vanoise en 2 jours, un challenge physique durant lequel vous allez traverser une succession de paysages sauvages et préservés. Au cœur du Parc National de la Vanoise, cet itinéraire reprend le tracé du TGV, un des trails nationaux les plus réputés par la beauté de son parcours. Au total, 73km et 3800m D+ avalés en 2 jours, la préparation idéale pour les ultras ou les trails à étapes !



# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Briefing à Pralognan

RV au village dans le charmant village de Pralognan le soir pour un briefing sur le parcours, le contenu du sac et le déroulement du stage. Dîner et nuit à l'hôtel en chambres partagées de 2.

### Jour 2 : Pralognan – Plan Sec

Après un départ matinal (6H), nous attaquons la première difficulté du parcours avec l'ascension au col de la Vanoise. La montée de 1100m D+ nous permet de rapidement prendre de l'altitude et de profiter des lueurs du matin sur les glaciers environnants. La suite du parcours est plutôt roulante avec une succession de montées / descentes assez courtes. Nuit en refuge de montagne : attention, il n'y a pas d'accès par la route, il faut donc prévoir un sac de trail permettant de prendre ses affaires pour le soir (sac de 20L environ). Km: 38, D+ 2340m, D- 1435m

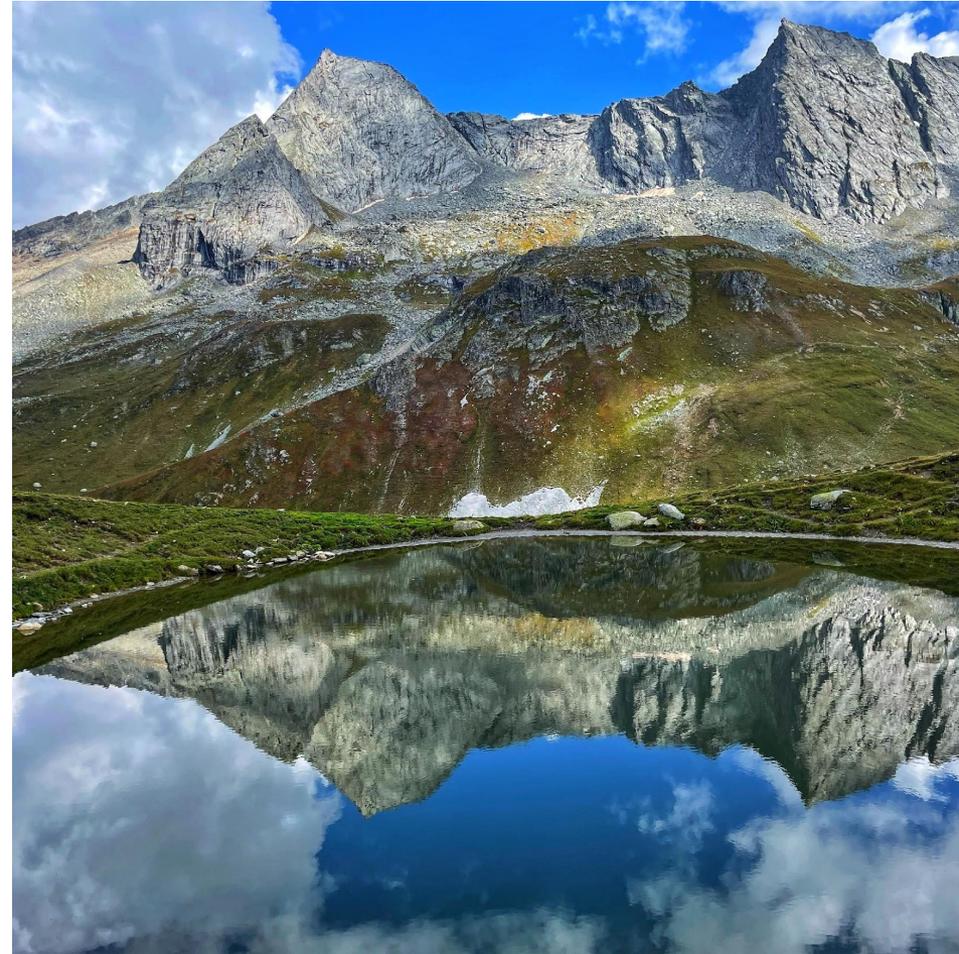


# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Programme étape par étape

### Jour 3 : Plan Sec - Pralognan

La suite du parcours nous conduit sur un sentier en balcon dominant la Haute Maurienne. L'ascension majeure de la journée arrive après avoir parcouru une dizaine de kilomètres : le col de Chavière culmine à près de 2800m d'altitude. Un passage par le refuge de Pecllet Polset nous permet un ravitaillement bien mérité avant d'entamer une longue descente jusqu'à Pralognan. C'est déjà la fin de notre boucle ! Km : 36, D+ 1500m, D- 2380m





# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos de 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
  - Des mini-crampons type yaktracks

- Un drap de soie
- Une serviette de toilette microfibre
- Des vêtements de rechanges pour 2 jours
- Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

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

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  
natures 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 pieds 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 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

# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Le refuge n'est pas accessible par la route. Il n'est donc pas possible d'y acheminer un bagage. Vous devez donc prévoir un sac de trail de 20L environ avec votre tenue pour le soir, un drap de soie, petite trousse de toilette et serviette microfibre. Le refuge est équipé 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 durant le parcours (fontaines ou 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 ...)



# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## Ce qu'il faut savoir

- Nature du terrain : Le terrain est très varié et avec des passages techniques. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.
- 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 des Glaciers de la Vanoise

## Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel la veille du départ à Pralognan (hôtel 2\* en chambre de 2)
- La 2ème nuit en refuge de montagne
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Le pique-nique du 2<sup>ème</sup> jour
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé

## Le tarif n'inclut pas

- Le transport des bagages
- Les assurances individuelles
- Le pique-nique du premier jour
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Trail Tour des Glaciers de la Vanoise

## 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

