



5^{ÈME} ÉLÉMENT

Reconnaissance CCC®





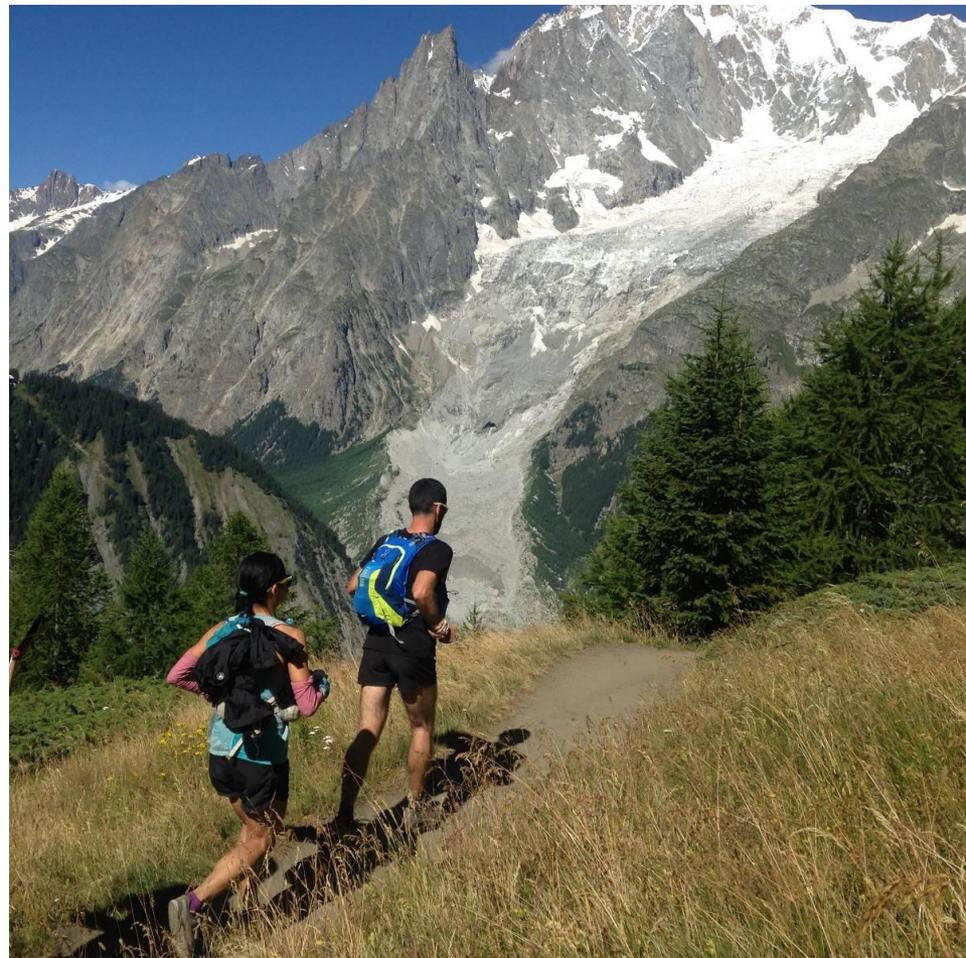
Reconnaissance CCC®

Informations générales

- Point de rendez-vous et prise en charge :
Chamonix Mont Blanc (74)
- Lieu d'hébergement : Gites d'étapes et refuges
- Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ●●●●
- Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Un stage de 3 jours pour repérer et préparer la CCC® de façon optimale ou tout simplement, pour découvrir un itinéraire magique du tour du Mont Blanc en mode trail. De Courmayeur à Chamonix, en passant par la Suisse et le joli village perché de Champex, nous évoluerons sur les traces des grands champions. Vous serez encadrés par des professionnels du trail et de la montagne et bénéficierez d'une assistance dédiée pour le transport de vos sacs de voyage ou en cas de besoin.





Programme étape par étape

Jour 1 : Courmayeur – la Fouly

Cette étape sera la plus longue du stage. RV le matin tôt à Chamonix (5H), transfert en minibus jusqu'à Courmayeur. Une longue ascension de 1700m D+ nous mène au col sapin. Nous traversons ensuite des paysages grandioses sur un sentier en balcon faisant face aux Grandes Jorasses, avant de redescendre dans le Val Ferret. Il nous restera à gravir le Grand Col Ferret et ses 700m D+ puis traverser les balcons entre la Peule et la Fouly. 41km, 2700m D+, 2300m D-, 10 à 11 heures de rando course environ

Jour 2 : La Fouly - Trient

La seconde journée, débute par un agréable sentier roulant de 7km environ avant la montée au lac de Champex, joyau émeraude posé au milieu des montagnes puis dans les alpages de Bovine, plein cadre sur le Valais Suisse et ses glaciers majestueux ! Nous achevons notre étape dans le village de Trient. Transfert vers Montroc. Dîner et nuit au gîte, hébergement en dortoirs.

31,5km, 1300m D+, 1600m D-, 7 à 8 heures de rando course environ





Programme étape par étape

Jour 3 : Trient - Chamonix

Pour finir en beauté, nous emprunterons les alpages Catogne et le col de la Forclaz avant de basculer côté français pour notre dernière ascension : la Tête au Vent. Le sentier en balcon nous permettra d'admirer la Mer de Glace et tous les sommets mythiques du massif du Mont Blanc. Au sommet de la Flégère, il sera temps de redescendre dans la vallée de Chamonix pour un repos bien mérité !

Arrivée à Chamonix en fin d'après-midi, apéro de clotûre et débriefing. Fin du séjour vers 17H.

29km, 2000m D+, 1290m D-, 7 à 8 heures de rando course environ

NB : Possibilité de se doucher sur place à Chamonix à l'issue de la journée : prévoir 6 € par personne.





Reconnaissance CCC®

Les plus du séjour

- Une reconnaissance officielle et intégrale du parcours de la CCC®
- Trois étapes, trois pays traversés
- Séjour idéal pour avoir une première approche du tour du Mont Blanc en trail ou pour se préparer à la compétition
- Des conseils avisés pour préparer au mieux sa course
- La logistique clef en main : transferts, transport des bagages, hébergement, repas

Hébergement

- Vous serez logés dans des gîtes d'étapes et refuges de montagne (hébergement en dortoirs)
- Possibilité d'arriver la veille du départ à Chamonix : hébergements sur demande

Accès

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 direction Chamonix - Courmayeur
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre





Reconnaissance CCC®

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
 - 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 3 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
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



Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Les gîtes disposent de dortoirs, il faut prévoir son draps de soie (le couvertures sont fournies). Il y a l'eau chaude et l'eau potable dans tous les gîtes.
- 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 ainsi qu'une place dans votre sac pour le pique-nique.
- Eau : L'eau potable est accessible régulièrement le long du parcours. 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 mais accessible techniquement (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers.





Reconnaissance CCC®

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 gîtes et refuges de montagne (dortoirs)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de panier repas sauf pique nique du 1^{er} jour
- Le transport des bagages étape par étape
- Le transfert Chamonix – Courmayeur le jour 1
- Les transferts Trient – Montroc les jours 2 et 3
- L'encadrement par un professionnel diplômé spécialiste du trail

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 1^{er} jour 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

