

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Stage trail dans le Mercantour avec Germain Grangier





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Informations générales

- Point de rendez-vous : San Bernolfo
- Lieu d'hébergement : Refuge du Dahu
- Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- 6 à 12 personnes maximum

Descriptif

Un week-end « sérieux sans se prendre au sérieux » en compagnie de l'athlète **Germain Grangier**. Durant ces 2 journées au cœur du Mercantour, vous profiterez de tous les conseils d'un professionnel du trail qui connaît par cœur son terrain de jeu et vous le fera partager avec passion. Le soir au refuge, vous profiterez de l'ambiance typique italienne avec une cuisine traditionnelle faite de produits locaux ainsi que du sauna, du jacuzzi et du bain chaud / froid !





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Germain Grangier

Depuis mon port d'attache dans les Alpes Maritimes, je parcours le monde avec ma guitare, mais je suis toujours plus heureux quand je suis de retour dans le Mercantour à ski, à vélo, à grimper ou à courir. J'ai quitté le cyclisme en compétition vers 20 ans et depuis, je trace mes propres lignes vers les crêtes et les sommets en courant. En tant qu'ancien géologue, j'essaie constamment de comprendre l'histoire des montagnes qui m'entourent. Cela ajoute un autre sens à mes courses. La nature est ce qui m'inspire le plus au quotidien. J'observe et m'inspire de tout ce qui m'entoure. On l'oublie facilement, mais la nature, c'est 4 milliards d'années de recherche et développement. Trop de mots déjà, il est temps de sortir !

2023

2eme Diagonale des Fous

3ème UTMB

1^{er} 90km du Mont Blanc





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Programme étape par étape

Jour 1 : Accueil et installation au refuge

Sortie de mise en jambes autour du refuge 2h environ

Jour 2 : Sentier Balcone

Une sortie de 24km, 1746m D+

Pas du louroussa – Rifugio Migliorero – Sentiero Balcone – Bagni di Vinadio. Itinéraire technique avec des variantes possibles selon le niveau du groupe et l'état de forme !

En soirée, échange avec Germain autour de la pratique de l'ultra : comment approcher un effort de longue distance, feeling ou chiffres ?...

Jour 3 : Rocca San Bernolfo en boucle

Une sortie d'environ 18 km, D+ 1240m D+

Nous irons découvrir un joli sommet avec une belle vue du Viso à l'Argentera. La boucle sera adaptée selon le niveau du groupe ! Pique nique en cours de journée, fin du stage en fin d'après-midi.





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Les plus du séjour

- Un week-end au cœur du Mercantour avec un des meilleurs athlètes en trail du moment
- Des conseils avisés pour progresser en trail et en ultra
- Un refuge authentique et hyper confortable où Beppe saura vous régaler
- La possibilité d'arriver la veille du stage pour en profiter encore un peu plus
- La présence d'un accompagnateur en montagne diplômé
- La logistique clef en main et un encadrement qualifié

Hébergement

Vous serez logés dans un refuge authentique, accès à vos bagages, hébergement en dortoirs, le refuge dispose de douches chaudes, d'un sauna, d'un jacuzzi et d'un bain chaud / froid.

Accès

- En voiture : San Bernolfo, possibilité de covoiturage au départ de Chamonix ou avec les autres participants
- En train : gare SNCF de Chamonix





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

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 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 duvet
- Une serviette de toilette
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- 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



Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en dortoirs (possibilités de chambres avec supplément et selon disponibilité)
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris au refuge. Les pique-niques seront emportés dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Prévoir au minimum 1,5 L 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 varié mais accessible techniquement à tout le monde (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

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 CB





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

Le tarif inclut

- L'hébergement vendredi et samedi soir au refuge en dortoir
- La ½ pension (dîners + petit déjeuners)
- Les pique-niques du samedi et dimanche
- L'encadrement avec Germain GRANGIER et un accompagnateur en montagne diplômé durant les 3 jours

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- 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





Perfectionnement trail dans le Mercantour avec Germain GRANGIER

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

