

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Trail Tour du Ruitor



Trail Tour du Ruitor

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous : Chamonix (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : refuge
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ●●●●
- ❑ Durée : 2 jours / 1 nuit

Descriptif

Accroché à la frontière franco-italienne, le massif du Ruitor offre un terrain de jeu idéal pour qui veut voyager dans des espaces alpins sauvages au grès de refuges atypiques. Ce massif « discret et confidentiel » permet de profiter de sentiers magnifiques avec certaines des plus belles vues sur le versant italien du massif du Mont Blanc. Toujours à plus de 2000 m d'altitude, nous partons pour passer 2 jours, avec nuitée en refuge, sur un parcours montagnard entre alpages, cols, glaciers et lacs cristallins. Un tour idéal pour entraîner notre technique et notre gestion de course, et enrichir notre expérience en itinérance !



Trail Tour du Ruitor

Programme étape par étape

Jour 1 : Planaval – refuge du Ruitor

Après un transfert depuis Chamonix, nous nous retrouvons pour un cappuccino à Planaval en Valgrisenche (Italie). De ce magnifique hameau typique qui sera également notre point d'arrivée, nous attaquons notre tour par une longue ascension dans le mélézin en direction du refuge des Anges perché à 2900m. Alors au plus près du sommet du Ruitor, nous poursuivons la journée par l'enchaînement de plusieurs cols offrant chacun de nouveaux horizons. Celui du Mont nous fait remettre le pied en France avant de rejoindre le refuge du Ruitor niché au creux du bucolique vallon de la Sassièra où nous passerons la soirée et la nuit.

KM 28, D+ 2700m, D- 2200m



Trail Tour du Ruitor

Programme étape par étape

Jour 2 : Ruitor – Planaval

Après un petit déjeuner à 2000m d'altitude nous attaquons en douceur l'ascension du premier col de la journée dont l'ambiance s'annonce minérale. Ce premier effort pour rejoindre le col Tachuy est récompensé par une vue unique sur le massif du Mont Blanc et un retour idyllique en Italie le long du vallon de Bella Comba. Si la pause s'impose c'est bien ici au refuge Deffeyes qu'il faut en profiter avec le panorama sur le cirque glaciaire du Ruitor. ! De là nous retrouvons la célèbre « Via 2 » pour enchaîner le Passo Alto et le col Crosatie sur les pas du Tor des Géants et rejoindre enfin (!?) le paisible hameau de Planaval à l'abri du massif du Ruitor.

KM 25, D+ 2000m, D- 2500m



Trail Tour du Ruitor

Les plus du séjour

- Une nuit en refuge et l'expérience de l'itinérance
- Un stage à plus de 2000 m d'altitude
- Un encadrement professionnel
- Un stage en petit groupe





Trail Tour du Ruitor

Liste du matériel

A prévoir :

- Un sac à dos de trail 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 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 petite place pour le pique-nique

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

Une poche de 2L compressible comprenant :

- Un drap de soie
- Une petite serviette microfibre
- Un collant
- Un t-shirt
- Sous vêtements de rechange
- Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- * Pharmacie individuelle
- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peau
- 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

Trail Tour du Ruitor

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 nous confierez donc un sac d'allègement de 2L max avec votre tenue pour le soir, un drap de soie, petite trousse de toilette et serviette microfibre. Ce sac sera ensuite acheminé à pied par un assistant. 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 refuge. 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 du Ruitor

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 du Ruitor

Le tarif inclut

- L'hébergement en refuge de montagne
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Le pique-nique du 2^{ème} jour
- L'assistance et le transport en minibus
- Le transport d'un sac d'allègement au refuge
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- L'hébergement la veille du stage (possible en option)
- 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 du Ruitor

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

