



Trail Tour du Beaufortain

En partenariat avec l'Ultra Tour du Beaufortain



Trail Tour du Beaufortain

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Queige (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîtes d'étapes et refuges
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ● ● ● ●
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Le Tour du Beaufortain en 3 jours, à la découverte d'un massif sauvage et préservé, où les traditions sont encore bien présentes. Au fil de votre périple, vous apprécierez certainement la beauté des paysages, la technicité des parcours mais aussi sans doute la mélodie des « carrons », ces sonnettes que portent Tarines et Abondances.

Sébastien GERARD, 5 fois vainqueur de l'Ultra Tour du Beaufortain vous encadrera sur ce tour pour vous donner les meilleurs conseils de pro!



Trail Tour du Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 1 : Queige – Refuge de l'Econdu

Rdv au Plan d'eau de Queige tôt le matin pour une longue et belle journée. Première ascension en direction du Col de la Roche Pourrie avec traversée sur la crête jusqu'au Pas de l'Ane (11 km - 1900m d+). Nous pourrions admirer sous nos pas la Combe de Savoie, le Massif des Bauges ou de La Lauzière. Jolie descente entre alpages et forêts (8 km - 1200m d-) pour rejoindre le hameau du Planay. Seconde ascension jusqu'au Col du Dard (7 km - 1250 d+) avant de redescendre vers les Lacs de la Tempête au pied du Grand Mont. Un sentier sauvage nous mène au Col de la Louze puis au Lac de Saint-Guérin que nous traversons grâce à une passerelle suspendue. Dernière "petite" montée du jour pour rejoindre le Refuge de l'Ecodu et savourer un dîner et un repos bien mérités !

Km : 37 km

Dénivelé Tot. + : 3 600 m



Trail Tour du Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 2 : Refuge de l'Econdu – la Gittaz

Nous attaquons la montée vers le Cormet d'Arêches. Vue de part et d'autre du col sur La Vanoise et Les Aravis. Nous rejoignons le Lac d'Amour, au pied de la célèbre Pierra Menta. Descente technique vers le refuge de Presset et la combe de la Neuvaz. Nous traversons les alpages au milieu des clarines pour découvrir la production locale: Le Beaufort. Passage commun à l'UTMB après le refuge du Bonhomme et découverte du passage du Curé, taillé dans la roche pour rejoindre le refuge.

Km : 33 km

Dénivelé Tot. + : 2 050 m





Trail Tour du Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 3: La Gittaz – Queige

Au coeur du Beaufortain, accompagnés des troupeaux de tarines et d'abondances, nous nous élevons vers le Col de la Gitte, le Lac Noir et le Pas d'Outray avec une vue plongeante sur le Massif du Beaufortain. Une longue descente nous permet ensuite de rejoindre le village d'Hauteluce au milieu des marmottes. Dernière ascension vers le Mont Bisanne. Il faut préparer les cuisses, ça va chauffer: 1 400m de dénivelé négatif nous attendent pour rejoindre le point de départ, Queige.

Fin du séjour !

Km : 40 km

Dénivelé Tot. + : 2 000 m





Trail Tour du Beaufortain

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 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

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
- ☐ Une serviette de toilette
- ☐ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle
avec mini brosse à dent + savon +
serviette microfibre
- ☐ Des chaussures de rechange
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ 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 DÉCOUVERTE



Niveau 2 INITIATION



Niveau 3 PERFECTION^{MT}



Niveau 4 CONFIRMÉ



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

Trail Tour du Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Les gîtes et refuges sont équipés 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 ...)
- Nature du terrain : Le terrain est très varié et avec des passages techniques. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers. A cette période de l'année, il y a de fortes chances de trouver la neige (névés à traverser).



Trail Tour du Beaufortain

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...).



Trail Tour du Beaufortain

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 le premier jour
- Le transport des bagages étape par étape
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- 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 Beaufortain

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

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

