

# Skyrunning en Italie avec Manu Ranchin





## Informations générales

☐ Lieu : Val d'Aoste (départ de Chamonix)

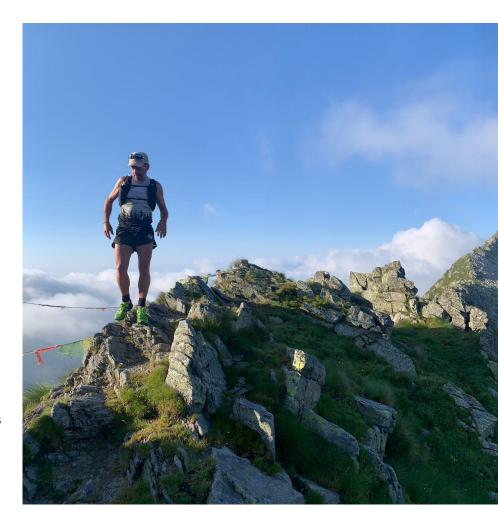
Hébergement : refuges de montagne

■ Niveau de difficulté : 4 / 4 - perfectionnement

■ Durée : 3 jours / 2 nuits



Entre ciel et terre, les crêtes de Biella amènent jusqu'au massif de Mont Rose! Le regard, lui, porte jusqu'aux massifs du Grand Paradis, des Combins et du Mont-Blanc. Depuis sa limite sud avec le Piemont, nous profitons des plus belles montagnes du Val d'Aoste. Les terrains typés skyrunning permettent de s'immerger et de goûter pleinement à l'ambiance et aux merveilles de ces montagnes. C'est aussi l'occasion de développer son agilité et son aisance en terrain technique. Dans ces vals, vallons et vallées s'ouvrant sous ces sommets, les villages et les refuges offrent un accueil traditionnel et chaleureux. Tous les ingrédients d'un séjour technique, sportif, contemplatif, gastronomique et convivial!







## Votre guide

#### Manu Ranchin

Accompagnateur en Moyenne Montagne

Entraîneur fédéral 1er degré "Course à pied Hors-stade - 1er degré

Entraineur du club FFA Chamonix Mont-Blanc Marathon

Préparateur mental

Pisteur-secouriste 3ème degré-artificier

#### **Palmarès**

3ème World Champs Skyrunning Masters Over 48 sur la Royal Ultra Sky Marathon 2023, Vainqueur Trail des Gorges de l'Ardèche-TDB (2019), 2nd Roc SkyRace Gran Paradiso (2017), 15ème Pierra Menta Eté (2016), 3ème P'tit Trail des Aiguilles Rouges (2016), Vainqueur Trail des Aiguilles Rouges (2012), Vainqueur Trail des Fiz - Tour des 5 refuges (2011, 2012), 2nd en 2017, 4ème en 2018, 34'25" sur 10km (2016, Cluses-74), 1h17' sur semi-marathon (2009, Annecy-74)



N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'infos :  $\underline{info@5eme-element.fr}$ 







#### Programme étape par étape

#### Jour 1: Lilianes - Rif. Barma

Le rendez-vous est fixé à 6H00 à Chamonix pour un transfert vers Lilianes dans le Val d'Aoste (1H45 de route environ).

Après un cappuccino, la traversée du village puis des hameaux traditionnels nous mettent tout de suite dans le rythme pour affronter les 2100 mD+ à venir. Tant les paysages et la végétation de cette ascension sont originales et authentiques, tant la montée ne se fait pas sentir : mulatière en pierre sèche, châtaigneraie, alpages, hameaux et refuge.

Une fois les crêtes rejointes, notre parcours devient plus technique mais ludique, au gré des multiples sommets enchaînés. Sans oublier la pause au refuge Coda, la journée se termine dans la chaleureuse et confortable ambiance du refuge Barma. Une étape ascensionnelle à 90%!

17 km 2400 mD+/900mD-, 6H environ hors temps de pause







#### Programme étape par étape

#### Jour 2 : Rif. Barma - Rif. Rivetti

Vous avez aimé les crêtes du 1er jour ? C'est reparti pour une magnifique journée « sur le fil » entre Val d'Aosta et Piémont. Sans jamais être exposé, l'itinéraire plus confidentiel exploite un terrain de jeu minéral unique face au massif du Mont-Rose.

Au sommet du Monte Cresto, point culminant de la journée, nous dominons le lago della Vecchia et son refuge éponyme. C'est ici que nous rechargerons les batteries avec une pause épicurienne gourmande. Mais attention, la journée n'est pas finie... Il nous reste un peu de dénivelé positif et une traversée sauvage vers le refuge Rivetti. Ambiance rustique et authentique pour ce refuge.

17 km 1400 m D+/1200mD-, 7H environ hors temps de pause







#### Programme étape par étape

#### Jour 3 : Rif. Rivetti - Gressoney

L'aventure continue via le GTA, itinéraire « classique » des Alpes, aussi fameux qu'exigeant. Notre pied montagnard aguerri et en même temps éprouvé par les 2 jours passés, se régale encore de parcourir les sentiers entre alpages, lacs d'altitude et cols échancrés.

Depuis un petit pont napoléonien, nous attaquons notre dernière montée, en immersion dans le mélézin puis au fil des pelouses alpines parsemées de roches cristallines. Le passage au refuge Ospizio, semblant être posé en équilibre sur son col, sonne l'ultime descente de notre voyage... pour rejoindre la vallée de Gressoney et ses hameaux walsers séculaires. Retour prévu à Chamonix vers 19H.

22 km 1600 m D+/2400mD-, 7H environ hors temps de pause







# Les plus du séjour

- La présence d'un professionnel, préparateur physique et préparateur mental spécialisé en trail.
- Un itinéraire typé skyrunning
- Un séjour et des refuges à plus de 2000m d'altitude
- 3 jours sauvages sans croiser une route carrossable!

# L'hébergement

 Vous serez logés en refuge de montagne non accessible par la route. vous devez donc prévoir vos affaires pour le soir dans le sac de trail. Possibilité de douche le soir.

# Les moyens d'accès

En voiture : Chamonix







# Liste du matériel

А	prevoir :	А	prevoir sur soi :	MS	teriei compiementaire conseille :
	In sac à dos de trail 20L comprenant :		Un short de running		Une paire de bâtons
	Une veste imperméable		Un t-shirt à manches courtes		
	Un haut à manches longues chaud type polaire		Une paire de chaussettes de course à pied		
	Une couverture de survie, un sifflet		(montantes de préférence du fait de la	* P	harmacie individuelle
	Une trousse à pharmacie individuelle *		végétation agressive du secteur :))	☐ Cr	ème anti frottements
	Une casquette ou bandeau		Des chaussures de trail déjà portées	☐ cr	ème solaire
	Un bonnet et des gants fins			☐ Pa	ensements double peaux
	Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied	Ur	ne poche de 2L compressible comprenant :	☐ Ba	ande élastique
	Un collant long si short porté pour courir		Un drap de soie	☐ Pa	pracétamol
	Des barres de céréales et de la boisson énergétique		Une petite serviette microfibre	☐ Ar	nti-diarrhéique
	Un sachet plastique pour les déchets		Un collant	☐ Ar	ntiseptique
	Du papier toilette biodégradable		Un t-shirt	☐ M	édicaments personnels
	Une lampe frontale et piles de rechange		Sous vêtements de rechange		
	Une réserve d'eau de 1,5l minimum		Une trousse de toilette personnelle		
	Une bande élastique de strapping	av	ec mini brosse à dent + savon		
	Un peu d'argent liquide		Boules Quies ou bouchons d'oreilles		





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 requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

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 requise

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 requise

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 requise

#### **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 : Vous serez logés en refuge de montagne non accessible par la route. vous devez donc prévoir vos affaires pour le soir dans le sac de trail. Possibilité de douches le soir..
- Repas : Les repas du soir seront pris au refuge. Le midi le repas est à votre charge, possibilité de se restaurer dans les refuges sur le parcours.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 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 très varié et technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers équipés et pierriers.







# 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 dans les refuges en ½ pension
- Le transport depuis Chamonix en minibus
- Le passage pour le tunnel du Mont Blanc
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

## Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les repas du midi dans les refuges
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les nuitées supplémentaires
- 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



