



# TRAVERSÉE ANNECY - CHAMONIX



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Informations générales

- Lieu : Annecy (74)
- Lieu d'hébergement : 3 nuits à l'hôtel
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ●●●●
- Durée : 4 jours / 3 nuits

## Descriptif

Ce séjour reliant Annecy à Chamonix, emprunte les plus beaux massifs de Haute Savoie, le Parmelan, un labyrinthe grandeur nature, les Glières et son passé chargé d'histoire, le charme des combes des Aravis, le décor désertique des Fiz, pour finir par les Aiguille Rouges et la descente sur la mythique église de Chamonix . Le séjour s'adresse à des coureurs confirmés ayant l'habitude d'évoluer en montagne et ayant déjà participé à des trails longs ou à étapes. (un carnet de course vous sera demandé lors de l'inscription). Chaque soir vous dormirez à l'hôtel sauf le 1er jour.





# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Annecy - Les Glières

RV 8H : Rendez-vous à Annecy, récupération des sacs de voyage, vérification du matériel et briefing. La première partie de parcours est un échauffement de cette longue étape vallonnée. nous traversons le Mont Veyrier en surplombant le magnifique Lac d'Annecy puis une première difficulté sur 10 km de montée avec 1000m de D+. la suite reste roulant mais avec une grande distance à parcourir sur un plat montant. Fin de l'étape Chez la Constance, un lieu incroyable placé au milieu des Glières avec un hébergement et une restauration typique pour recharger les batteries.

Distance : 38 km      Temps de parcours estimé : 8 h

D+ : 2900m D+

D- : 2050m D-



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Programme étape par étape

### Jour 2 : Les Glières - Le Grand Bornand

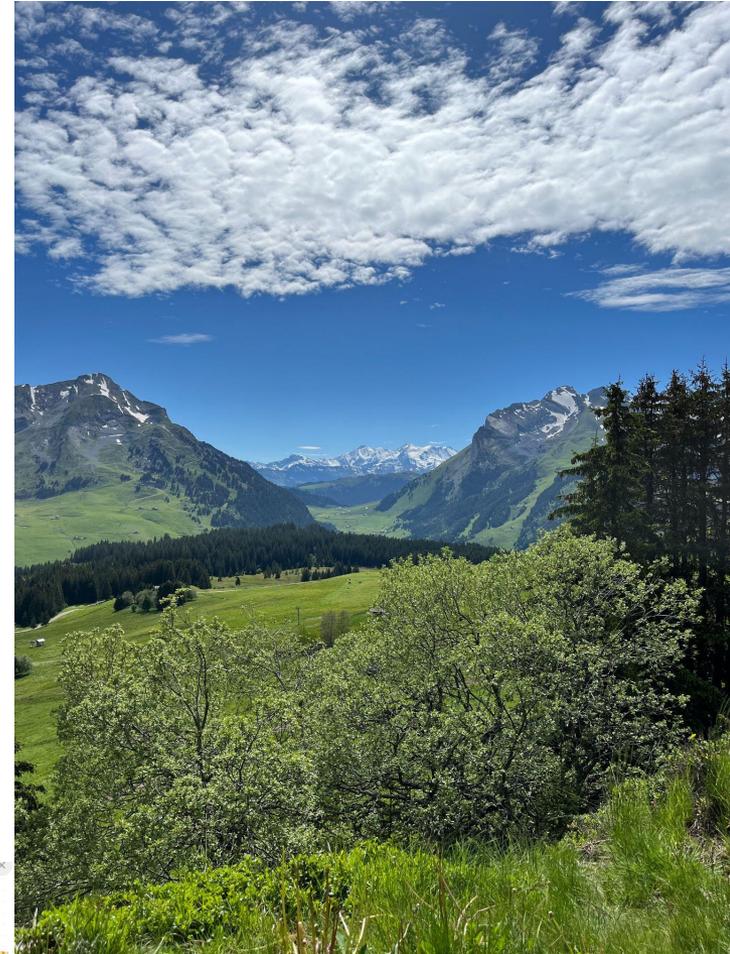
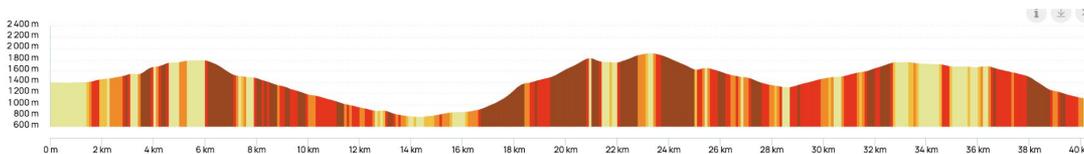
Départ de l'auberge pour cette deuxième étape, nous allons traverser le magnifique plateau des Glières direction la pointe de Queblette pour un panorama superbe sur les Aravis. Un longue descente de 10 km nous emmènera au fond de la vallée du Petit Bornand pour remonter ensuite en direction du lac de Lessy. Pour finir la journée, une petite montée à l'aiguille Verte (celle des Aravis !) et la bascule en direction du centre du village du Grand bornand.

Nous pourrons ainsi nous ressourcer à l'hôtel et profiter de la fin d'après midi dans le pays du Reblochon.

Distance : 35 km      Temps de parcours estimé : 7 h

D+ : 2100m D+

D- : 2400m D-





# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Programme étape par étape

### Jour 3 : Le Grand Bornand - Plateau d'Assy

C'est parti pour cette 3eme étape, nous allons à la rencontre des combes des Aravis, toutes alignées les unes aux autres. Nous franchirons la chaîne par le passage de la Grande Forclaz, pour redescendre dans la vallée de l'Arve par le refuge de Doran. Après une longue descente de 8 km, nous basculerons sur l'autre versant de la vallée à la rencontre de notre dernier hébergement.

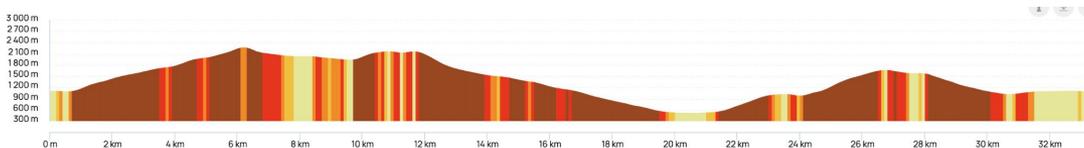
Cette avant-dernière étape sera une des plus longues et avec un beau dénivelé à encaisser.

La vue sur le Mont Joly, sera notre récompense de la journée !

Distance : 33 km      Temps de parcours estimé : 8 h

D+ : 2800m D+

D- : 2800m D-



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Programme étape par étape

### Jour 4 : Plateau d'Assy - Chamonix

C'est le grand jour ! échauffement en montée durant 6 km à l'abri des bois, jusqu'au col de la Portette. Puis un passage câblé fort sympathique dans le passage du Dérochoir, nous conduira dans un milieu minérale, à travers lacs et roche, en direction du sommet des Aiguilles Rouges.

Une fois là haut, la vue à couper le souffle sur le massif du Mont Blanc annoncera bientôt la fin de notre raid de 4 jours.

Une dernière descente, pas des moindres (10 km) jusqu'à la mythique église de Chamonix !

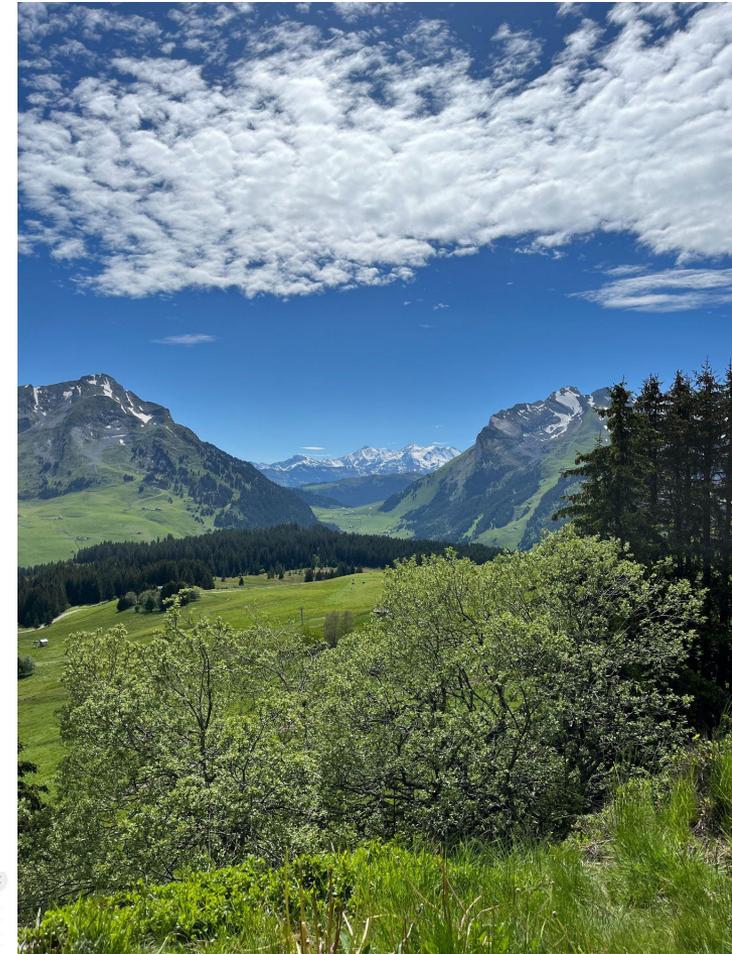
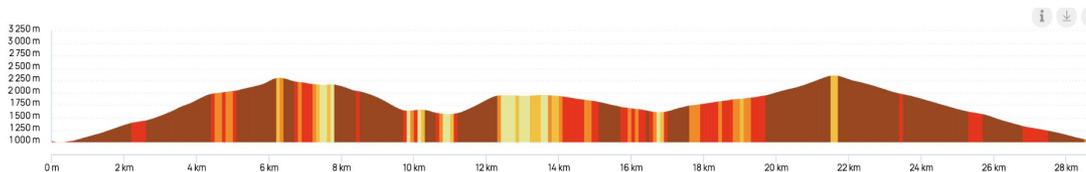
Un petit rafraîchissement puis direction Annecy en minibus !

Distance : 29 km

Temps de parcours estimé : 7h

D+ : 2400m D+

D- : 2400m D-



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Les plus du séjour

- Une traversée intégrale entre Annecy et Chamonix sans liaison
- Un groupe restreint de 8 personnes max
- Des hébergements en gîte et hôtels pour une meilleure récupération
- La logistique clef en main : transferts retour de Chamonix à Annecy à la fin du séjour, transport des bagages, hébergement, repas et encadrement

## Hébergement

- Vous serez logés en gîtes en dortoirs et hôtels en chambres de 2 à 4 max
- Possibilité d'arriver la veille du départ à Annecy – sur demande.

## Accès

- En voiture : Annecy <https://maps.app.goo.gl/9SZH7RKAHefWoLLe9>
- En train : gare SNCF de Annecy Centre





# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## 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
  - Une paire de bâtons

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 :

- Des vêtements de rechanges pour 4 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

\* 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<sup>MT</sup>**



**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 300 m 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 40 km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée  
en montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 600 m 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 40 km 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

# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Les chambres dans les gîtes et hôtels ont leur propre salle de bain, hébergement en chambres partagées de 2 à 4 personnes en lits simples.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris dans les hébergements. 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 régulièrement tout au long du parcours (fontaines et 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). Une poche à eau filtrante est la bienvenue.
- 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 très varié sans passages aériens. Un passage un peu plus technique au niveau du Passage du Dérochoir le 4eme jour. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## 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...).



# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (dortoirs) et à l'hôtel (chambres de 2 à 4)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques sauf celui du premier jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport des sacs

## 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 jour 1 à prévoir de façon individuelle
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Traversée intégrale Annecy - Chamonix en trail

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tél : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS

