

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Week-end trail dans les Bauges

Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Informations générales

- Lieu : Massif des Bauges
- Lieu d'hébergement : Gîte Tapatoru – Trévignin
- Niveau de difficulté : 3/4 - perfectionnement ●●●○  
Cote ITRA 500 minimum exigée
- Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari ! Nous irons sur les traces du record de dénivelé en 24h, mais également au coeur du massif des Bauges pour une immersion sauvage.

Les soirées seront consacrées à des échanges autour de l'entraînement pour que vous puissiez repartir avec le plein de conseils.

2 jours - 3000 - 3500 D+ pour kiffer ensemble.



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Vos coachs

### Ugo Ferrari

Ugo Ferrari, spécialiste de l'ultra Trail depuis 2016 (4eme de la TDS).

5 participations à l'UTMB terminés dans le top 30 dont 2 en moins de 24h.

Ugo est soutenu par la marque Altra depuis 2019.

Speaker sur les Trails depuis 2017

Podcasteur depuis 2018 (le premier en Running) et blogueur depuis 2020 pour sa communauté Duc Army.

### Jérémie Flores-Garcia

Jérémie Flores-Garcia, enseignant d'EPS depuis 2017, responsable du module Trail à l'Université Savoie Mont Blanc jusqu'en 2022. Accompagnateur en montagne depuis cette date.

Je sillonne les massifs par une multitude de pratiques, avec une préférence marquée pour le trail. Finisher de deux TDS, avec un classement derrière Ugo... mais toujours accroché lors de nos sorties communes !



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Programme

### Vendredi : Installation au gîte

Accueil & installation

Apéro dinatoire convivial : chacun-e apporte une spécialité de sa région à partager !

### Samedi : Sortie longue

Départ matinal pour une belle boucle : Colombier – Trélod (~30 km / 2000 m D+)

Sortie longue, à fort dénivelé environ 30 Km pour 2500m de dénivelé dans le coeur sauvage des bauges. Une séance types de rando course ou il faut gérer son alimentation et son rythme. Un bon exemple de volume pour préparer un ultra. Ugo et Jérémly vous apporterons des conseils sur la nutrition et les modes de déplacement à adopter en fonction du terrain.

Retour au gîte pour un temps de récupération

Apéro du soir "Run Hard" offert



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Programme

### Dimanche : Séance et conférence

Matin : séance spécifique type KV dans le Malpassant + travail technique en descente. Nous irons courir sur le lieu du record de dénivelé en 24h réalisé par Ugo. Le tout dans un terrain nous offrant une vue imprenable sur le lac du bourget. La descente sera l'occasion de faire du travail technique en pré-fatigue.

Retour au gîte pour douche & repas

Conférence sur l'entraînement en course à pied, et un point sur le matériel (évolution des chaussures, présentation des marques Hoka et Altra).

Mot de la fin. Départ vers 16h





# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos de 12 L 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 une paire de gants fins
  - Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
  - 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

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 :

- Une serviette de toilette
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Spécialité régionale pour le vendredi soir
- Repas du samedi midi (pique-nique perso)
- Repas du samedi soir
- Une paire de lacets de rechanges

\* 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<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  
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 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

# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : hébergement en gîte en chambres partagées
- Repas : Les petits déjeuners, pique-niques et dîners sont à votre charge. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas accessible régulièrement. 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 très varié, parfois techniques, avec certains passages aériens. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## 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...).



# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte
- L'encadrement par 1 accompagnateur en montagne diplômé
- La présence, les conseils et le partage d'expérience d'Hugo Ferrari
- Les sorties sur le terrain (adaptables selon météo et niveau du groupe)

## Le tarif n'inclut pas

- La nourriture et les boissons (autonomie sur les repas)
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Venez courir sur les sentiers d'Ugo Ferrari

## Contact et informations

Caroline FRESLON

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

