



Reconnaissance PTL®



Informations générales

- Lieu : Chamonix Mont Blanc (74)
- Lieu d'hébergement : refuges, gîtes et hôtels
- Niveau de difficulté : 4/4 - confirmé ●●●●
- Durée : 5 à 10 jours

Descriptif

Un stage exclusif sur les traces de la PTL en compagnie d'un guide de montagne spécialiste de l'ultra. La Petite Trotte à Léon est une des épreuves les plus exigeantes au monde avec un parcours de plus de 290km et 23000m D+ autour du massif du Mont Blanc. Plus qu'un trail, il s'agit d'une véritable aventure au long cours. La technicité de ce tracé exige une très grande expérience du trail long et de la montagne. Durant ce stage, vous aurez l'occasion de vous aguerrir aux passages techniques et alpins du parcours avec votre matériel de sécurité (baudrier, casque, crampons). Une véritable voyage entre France, Suisse et Italie.



Programme étape par étape

Important : Le programme du séjour est amené à évoluer en fonction du parcours. Nous adapterons donc le programme en fonction des infos de l'organisation. Vous trouverez ci-dessous un exemple du programme étape par étape tel qu'il a été programmé en 2020.

Jour 1 : Orsières – cabane Brunet

Rendez-vous de bon matin à Chamonix, transport jusqu'à Orsières. Briefing et vérification du matériel.

Le premier jour est une « mise en jambe » digne de la PTL avec plus de 2500m D+ ! Nous grimpons jusqu'à la pointe Boveire (3212m) avant de basculer dans le val de Bagnes.

Km : 23km

Altitude min. : 908m

Altitude max. : 3212m

Dénivelé Tot. + : 2662m

Dénivelé Tot. - : 1885m



Programme étape par étape

Jour 2 : Cabane Brunet - Arolla

Cette journée nous conduit en altitude avec le passage de pas moins de 4 cols tous situés entre 2800m et 3000m. Nous en profiterons pour admirer de nombreux glaciers et le lac des Dix en arrivant au dessus d'Arolla.

Km : 32km

Altitude min. : 1491m

Altitude max. : 3065m

Dénivelé Tot. + : 2540m

Dénivelé Tot. - : 2241m



Programme étape par étape

Jour 3 : Arolla – refuge Cuney

Lors de cette 3^{ème} journée, nous longeons le haut glacier d'Arolla pour franchir un col frontalier avec l'Italie voisine à une altitude de 3068m. Cette première ascension de 1000m nous permet d'atteindre la région de la Valpelline. Il nous faudra reprendre de l'altitude, (environ 700m) pour atteindre le refuge Cuney. Un joli refuge de montagne qui a été construit sur les vestiges d'une chapelle datant de 1656 et proche d'une source miraculeuse qui a fait autrefois l'objet de nombreux pèlerinages.

Km: 30km

Altitude min. : 2000 m

Altitude max. : 3068 m

Dénivelé Tot. + : 2360m

Dénivelé Tot. - : 1595 m



Programme étape par étape

Jour 4 : Refuge Cuney - Aoste

Pour ce 4^{ème} jour, une belle section en descente nous attend ! Nous atteignons Aoste après avoir traversé 5 cols et dévalé une grande descente depuis le Mont Mary (2815m) jusqu'à la vallée (548m) !

Repos bien mérité ce soir !

Km : 35km

Altitude min. : 548m

Altitude max. : 2815m

Dénivelé Tot. + : 2050m

Dénivelé Tot. - : 4223m



Programme étape par étape

Jour 5 : Aoste – Epinel (Cogne)

Après la grande descente de la veille, il faut ... remonter !
La Punta della Valetta est un gros morceau avec ses 2500m de dénivelé à gravir en une fois. Mais rassurons-nous, c'est la seule grosse difficulté de la journée ! Aujourd'hui, l'étape est relativement courte ce qui permet d'optimiser la récupération.

Km : 21km

Altitude min.: 548m

Altitude max. : 3090 m

Dénivelé Tot. + : 2500m

Dénivelé Tot. - : 1648 m



Programme étape par étape

Jour 6 : Repos !

Une journée de récupération bienvenue à Cogne avant de repartir sur la deuxième partie du parcours ... Ici vous pourrez récupérer votre sac d'allègement et refaire le plein d'affaires propres pour la suite !

Jour 7 : Cogne – refuge Benevolo

La plus grosse journée du parcours avec 44km et 4500m D+. Nous évoluons au cœur du parc national du Grand Paradis, avec 2 ascensions majeures pour la journée pour atteindre le Valsavarenche puis le Val de Rhêmes. Une merveille pour les yeux !

Km : 44km

Altitude min.: 1530 m

Altitude max. : 3088 m

Dénivelé Tot. + : 4490 m

Dénivelé Tot. - : 3662 m



Programme étape par étape

Jour 8 : Benevolo – Ruitor

Pour cette étape, une deuxième frontière est franchie, celle qui sépare l'Italie et la France. Nous évoluerons aux pieds des glaciers de la Grande Sassièr, nous franchirons 2 cols à 3000m puis à 2800m avant de basculer côté français, dans le vallons sauvage de la Sassièr.

Km : 29km

Altitude min.: 2031m

Altitude max. : 3085m

Dénivelé Tot. + : 1906m

Dénivelé Tot. - : 2148m



Programme étape par étape

Jour 9 : Ruitor – Robert Blanc

Le tracé du jour nous permet de découvrir le côté sauvage de la Tarentaise. Loin des remontées mécaniques, nous flirtons toute la journée avec la frontière italienne tout en restant relativement haut en altitude. Après un passage au col du Petit Saint Bernard, nous reprenons encore un peu de hauteur pour atteindre le refuge Robert Blanc, refuge de haute montagne situé au pied de l'Aiguille des Glaciers.

Km : 34km

Altitude min.: 2093m

Altitude max. : 2750 m

Dénivelé Tot. + : 2680m

Dénivelé Tot. - : 1968m



Programme étape par étape

Jour 10 : Robert Blanc - Chamonix

Dernier jour d'un voyage incroyable autour du massif du Mont Blanc. Après le col d'Enclave, nous quittons peu à peu l'ambiance haute montagne pour retrouver les alpages et le tracé du Tour du Mont Blanc. Le village des Houches puis Chamonix se dévoilent au fil des km. Au détour d'un virage, la fameuse église apparaît signant la fin de notre périple. Après quasiment 300km et 23000m D+, il est temps de mettre les jambes au repos et de garder en mémoire cette aventure humaine et physique incroyable !

Km : 43km

Altitude min.: 1043m

Altitude max. : 2750 m

Dénivelé Tot. + : 2165m

Dénivelé Tot. - : 3871m



Liste du matériel

A prévoir :

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Un sac à dos pouvant contenir l'ensemble de vos affaires pour 5 jours de trail en autonomie. La liste complète de l'équipement vous sera fournie avant le séjour. Vous pouvez cependant déjà prévoir les éléments suivants : | ☐ Un short de running | |
| ☐ 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 | ☐ Des chaussures de trail déjà portées | |
| ☐ Une trousse à pharmacie individuelle * | ☐ Un drap de soie | |
| ☐ Une casquette ou bandeau | ☐ Une tenue pour le soir au refuge | |
| ☐ Un bonnet et des gants fins | ☐ Une serviette de toilette | |
| ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied | ☐ Une mini trousse de toilette personnelle | |
| ☐ Un collant long si short porté pour courir | ☐ Une poche à eau de rechange | |
| ☐ Des vivres de courses et boisson énergétique | ☐ Une paire de lacets de rechanges | |
| ☐ Un sachet plastique pour les déchets | ☐ Un couteau de poche | |
| ☐ Du papier toilette biodégradable | ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles | |
| ☐ Une lampe frontale et piles de rechange | ☐ Une paire de bâtons | |
| ☐ Une réserve d'eau de 2l minimum | ☐ Un casque | |
| ☐ Une bande élastique de strapping | ☐ Une paire de mini crampons | |
| ☐ Argent liquide | | |
- Sac d'allègement disponible à
Cogne (jour 5) :

 - ☐ Vêtements de rechanges
 - ☐ Vivres de courses

* 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^{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 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

Ce qu'il faut savoir

- Nature du terrain : Le terrain très varié, technique avec plusieurs passages aériens. Il faut donc être très à l'aise en montagne, ne pas avoir le vertige et être agile sur les sentiers alpins.
- Niveau requis : Pour participer à ce séjour, nous vous demanderons une liste de courses déjà réalisées précisant les distances, dénivelés et temps réalisés. Nous vous demanderons également d'avoir déjà une expérience en rando alpine ou alpinisme. Vos candidatures seront étudiées et une sélection aura lieu afin de pouvoir garantir la sécurité de tous. 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).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier de façon assez importante 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 ...)
- Hébergements : Il s'agit pour la plupart de refuges de montagne. Certains disposent de douches (parfois payantes), d'autres non. Il faut donc prévoir son draps de soie.



Ce qu'il faut savoir

- 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 2L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris dans les refuges. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres vivres de courses, sucrés et salés pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges)
- 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 en refuges, gîtes et hôtels en dortoir et chambres partagées
- 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 ou guide de haute montagne selon le terrain
- Le transport depuis Chamonix
- Le transport du sac d'allègement à Cogne le J5

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les vivres de courses
- 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



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

