5ÈME ÉLÉMENT

Reconnaissance Marathon du Mont Blanc



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Informations générales

- Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- Lieu d'hébergement : Hotel 3*
- Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- 8 à 14 personnes maximum



Descriptif

Trois jours pour s'entraîner sur le parcours du marathon du Mont Blanc et échanger autour de la préparation de ce trail désormais incontournable dans le calendrier international. L'occasion de recevoir les meilleurs conseils et le détail du parcours. Vous serez hébergé en pension complète dans un hôtel 3* familial. Les menus seront élaborés selon un cahier des charges adapté à la pratique du trail. Mise à disposition d'un sauna pour une récupération optimale !

Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Programme étape par étape

Jour 1 : Chamonix - Le Tour

12:30 - 13:00: RV à l'hôtel, installation dans les chambres.

13:30 - 14:00 : transfert en bus jusqu'au point de départ de la course.

14:00 - 16:00 : La première partie du parcours entre Chamonix et Le Tour (13,5km, D+ 650m, D-200m environ) est relativement roulante. L'occasion de se mettre en jambes avant la partie « montagne » du lendemain ! Repérage des points clefs (ravitaillements, barrières horaires, difficultés).

16:00 - 17:00 : Retour en bus ou en train du hameau du Tour, échanges autour de la préparation de la course. Temps libre, dîner et nuit à l'hôtel.



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Programme étape par étape



Jour 2 : Le Tour - Chamonix

7:30 - 9:30 : Petit déjeuner, transfert en bus jusqu'au Tour.

9:30 - 16:00 : Départ pour la deuxième partie du parcours. Nous attaquons la section clef de la course avec 2 difficultés : le col des Posettes, puis la montée vers la Flégère. Mais attention, il ne faudra pas non plus négliger la descente de Béchard qui s'avère assez technique! Pique Nique en cours de journée.

16:00 - 17:00 : Retour en fin d'après-midi à l'hôtel. Temps libre.

20:00 - 21:00 : Dîner et nuit à l'hôtel. 30km, D+ 1800m, D- 2300m

Jour 3 : L'Aiguillette des Houches

7:30 - 8:30 : petit déjeuner

8:30 - 13:30 : Pour finir le week-end, nous ferons un parcours ½ journée entre Bellachat et l'Aiguillette des Houches pour admirer un panorama exceptionnel sur le massif du Mont Blanc, les Aiguilles Rouges et les Fiz. Retour en fin de matinée à l'hôtel. Environ 12km, D+ 1000m, D- 1000m.

13:30 - 15:00 : Déjeuner de clôture au restaurant de l'hôtel, Débriefing. Fin du stage en milieu d'après-midi.

Liste du matériel

DANS LE SAC

- ❑ Sac à dos léger 10 à 12L
- ❑ Veste imperméable
- ❑ Haut à manches longues chaud type polaire
- ❑ Couverture de survie, un sifflet
- ❑ Trousse à pharmacie individuelle
- ❑ Casquette ou bandeau
- ❑ Bonnet et des gants fins
- ❑ Lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ❑ Collant long si short porté pour courir
- ❑ Barres de céréales et de la boisson énergétique
- ❑ Sachet plastique pour les déchets
- ❑ Papier toilette biodégradable
- ❑ Réserve d'eau de 1,5l minimum
- ❑ Bande élastique de strapping
- ❑ Un peu d'argent liquide
- ❑ T-shirt de rechange

SUR SOI

- ❑ Short de running
- ❑ T-shirt à manches courtes
- ❑ Paire de chaussettes de course à pied
- ❑ Chaussures de trail déjà portées

PHARMACIE INDIVIDUELLE

- ❑ Crème anti frottements
- ❑ Crème solaire
- ❑ Pansements double peaux
- ❑ Bande élastique
- ❑ Paracétamol
- ❑ Antiseptique
- ❑ Médicaments personnels

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- ❑ Paire de bâtons de trail
- ❑ Poche à eau de rechange

POUR LE SÉJOUR

- ❑ Vêtements de rechanges
- ❑ Trousse de toilette personnelle
- ❑ Boules quies ou bouchons d'oreiles

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 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

Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement en hôtel 3*** est en chambre de 2 à 4. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hôtel. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable est accessible à proximité des refuges. 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).



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Ce qu'il faut savoir

- 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 varié et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, pierrier et rochers. Vous allez trouver de la neige sur les parties hautes à cette période de l'année donc prévoir un équipement adapté (cf page LISTE DU MATERIEL).



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

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.



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Ce qu'il faut savoir

- 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**.



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2 à 3
- Les petits déjeuners
- Les dîners au restaurant de l'hôtel (entrée + plat + dessert)
- Le repas du samedi midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos
- Le déjeuner du dimanche au restaurant
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les transports publics pour se déplacer sur les lieux de départ du parcours
- La mise à disposition du spa

Le tarif n'inclut pas

- Le déjeuner du vendredi
- Les assurances individuelles
- 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



Reconnaissance Marathon du Mont Blanc

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

