5ÈME ÉLÉMENT

Initiation trail en montagne dans le Beaufortain



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Arêches (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Hôtel 2* dans le centre du village
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 4 - initiation ●●○○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits
- ❑ Possibilité de venir en famille avec un tarif accompagnant



Descriptif

Le séjour idéal pour une première approche du trail encadrée et progressive. Ce stage s'adresse aux sportifs qui souhaitent découvrir le trail en montagne et avoir une première approche de ce milieu spécifique (sentiers variés, dénivelé). Un séjour en étoile avec des sorties en journées et demi-journées encadrées pour profiter des plus beaux paysages offerts par le Beaufortain et pour bénéficier des conseils des professionnels pour bien aborder le trail en montagne.

Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 1 : Sortie ½ journée en rando-course

RV en début milieu de journée à l'hôtel pour un briefing sur le déroulement du week-end. Une belle boucle nous permet de découvrir la vue imprenable sur le Mont Blanc tout proche. Nous profitons d'une variété de sentiers autour du village pour courir tout en profitant du panorama. A nos pieds, se découvrent lacs et hameaux traditionnels, tandis que les sommets du Beaufortain nous tendent les bras pour la suite du week-end.

Nous aborderons la technique de descente : quelle posture adopter pour gagner en efficacité et perdre le moins d'énergie possible? En fin de journée, séance vidéo pour observer son attitude de course et débrefing de la sortie.

Diner et nuit à l'hôtel.

12 à 14 km, D+ 950m, D-950m environ



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 2 : Sortie trail à la journée

Une belle sortie à la journée avec le pique-nique pour profiter pleinement de l'ambiance sauvage et montagneuse du beaufortain : Lac de Roselend, Pierra Menta, col du Grand Fond… et avec un peu de chance, nous serons accompagnés de chamois, bouquetins, aigles et gypaètes. L'occasion d' évoluer sur un terrain varié, alternant larges sentiers et single tracks pour progresser et découvrir ce que c'est que d'avoir le pied « montagnard », en toute sécurité ! Nous aborderons l'utilisation des bâtons en montée : comment optimiser l'utilisation des bâtons pour s'économiser?

En fin d'après-midi, possibilité de massages (Option en supplément et sur réservation). Diner et nuit à l'hôtel.

15 à 19 km, D+ 1300m, D- 1300m environ



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie journée en rando-course

A l'occasion de ce dernier jour, nous mettrons en pratique tous les aspects abordés durant le week-end : savoir marcher pour durer, s'économiser en descente, être efficace dans les montées, utiliser les bâtons, doser son effort etc. Une sortie de 4H en rando-course sur les crêtes nous permettra de profiter une dernière fois des paysages contrastés de cette partie de la Savoie, dont la variété des sentiers et des paysages ne manquera pas de vous marquer... Car le trail ce n'est pas que courir, c'est aussi admirer, prendre le temps de profiter de la nature qui nous entoure !

Retour à l'hôtel en milieu d'après-midi, debriefing et fin du stage (16h environ)

14 à 16 km, D+ 1000m, D- 1000m environ



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Les plus du séjour

- Une nature sauvage et préservée hors des sentiers battus
- Des itinéraires variés pour une approche complète du trail en montagne
- Un parcours en étoile avec un seul hébergement pour tout le séjour
- Des panoramas en 360°
- La logistique clef en main et un encadrement qualifié en trail



Hébergement

Vous serez logés dans le cadre exceptionnel en plein cœur du village d'Arêches, les propriétaires de l'hôtel vous accueillent dans un hôtel traditionnel et chaleureux. Chambres de 2 personnes.

Accès

- En voiture : Arêches Beaufort
- En train : gare SNCF d'Albertville puis ligne de bus Altibus

Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

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

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- ❑ Paire de bâtons de trail

POUR LE SÉJOUR

- ❑ Vêtements de rechanges pour la durée du séjour
- ❑ Trousse de toilette personnelle

BESOIN DE MATÉRIEL ?

Contactez notre magasin partenaire MONTAGNE SHOP ARÊCHES : 04 79 38 11 78

PHARMACIE INDIVIDUELLE

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

Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2. 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 pique-niques seront emportés 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 : Prévoir au minimum 1,5 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 varié mais accessible techniquement à tout le monde (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

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. 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.

- 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.



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel selon les dates (chambres de 2 à 3 personnes)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi du samedi et du dimanche sous forme de panier repas
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les frais d'agence

Le tarif n'inclut pas

- Le déjeuner du 1er jour
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts au point de départ de certaines randonnées (covoiturage)
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Séances de massage possibles sur réservation au spa des Alpes : 38€ à 78€ sur réservation



Initiation trail en montagne dans le Beaufortain

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

