5ÈME ÉLÉMENT

# Trail dans le Grand Paradis

## (& option ascension du sommet en one shot)

# Trail dans le Grand Paradis

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : refuge
- ❑ Niveau de difficulté = 4 / 4 - confirmé ●●●●
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Un lieu magique où le temps s'arrête. Trois jours au cœur du Parc National du Grand Paradis, en Italie, pour approcher le milieu de la haute montagne et évoluer dans les grands espaces sauvages. Pied montagnard requis pour ce séjour alliant découverte et technicité ! A coup sûr un week-end d'évasion et de dépaysement total hors des sentiers battus. Logés dans un refuge en pleine montagne, vous pourrez profiter de journées sportives avec des passages de col à plus de 3000m d'altitude dans des paysages somptueux entouré de la faune sauvage qui se laisse admirer facilement dans cet espace protégé.

# Trail dans le Grand Paradis

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Le lac de Tsanteleina

10H30 – RV à Chamonix, transfert en minibus jusqu'à Rhèmes Notre Dame, pique nique à prévoir individuellement. Cette première journée de mise en jambes nous permet de monter au refuge par une jolie boucle qui nous emmène au lac de Tsanteleina (2766m). Le refuge n'est pas accessible par la route, il faut donc prévoir de monter nos affaires pour la nuit et notre rechange.

Environ 11km, 800m D+, 500m D-

### Jour 2 : La Pointe de la Traversière et le col Bassac

Difficile de décrire la beauté des paysages durant cette journée. Nous évoluons à hauteur des glaciers pour admirer les plus grands sommets alentours de France, Italie et Suisse. Un tracé relativement technique nous permettra de courir dans une ambiance de haute montagne et dans l'esprit Skyrunning ! La Pointe de la Traversière culmine à 3338m tout de même...

Environ 26 à 28km, 2100mD+, 2100m D-.

# Trail dans le Grand Paradis

## Programme étape par étape

### Jour 3 : La Pointe Baseï et le lac Rosset

Une dernière journée au milieu des lacs glaciaires du parc National du grand Paradis qui nous hisse sur 2 cols d'altitude avec des passages techniques, (pied montagnard requis). Le col Baseï est accessible par un vallon glacière, de là-haut nous pourrons admirer les lacs et le sommet du Grand Paradis.

En option pour ceux qui le souhaitent et si le temps le permet, nous irons jusqu'à la Pointe Baseï (3338m), un sommet qu'on peut atteindre assez facilement en cheminant à travers les rochers avec un passage de cordes.

Pique nique au bord du lac puis nous attaquons la seconde difficulté de la journée, le col Rosset (400m D+) avant de redescendre dans la vallée de Thumel.

Retour aux voitures en fin de journée et fin du séjour pour ceux qui ne font pas l'option « sommet » .

Environ 22 à 24km, 1600m D+, 2000M D-

En option : Pour ceux qui souhaitent réaliser l'ascension : nuit à l'hôtel à Pont en ½ pension.

# Trail dans le Grand Paradis

## Programme étape par étape

### OPTION J4: Ascension du Grand Paradis (4061m)

Une journée supplémentaire en option avec l'ascension du Grand Paradis, un sommet emblématique de la Vallée d'Aoste qui culmine à 4061m.

Encadrés par un guide de haute montagne (1 guide pour 4 personnes), vous ferez l'ascension de ce sommet à la journée en passant par le refuge Victor Emmanuel. Cette course est idéale pour une initiation à l'alpinisme en haute montagne  en version alpirunning. (Réservation sur demande)

Prévoir le matériel spécifique en plus de la liste précédente :

- Sac à dos 40L
- Doudoune avec capuche
- Chaussures cramponnables + chaussettes chaudes et hautes
- Pantalon de montagne, gants, bonnet, casquette, masque de ski, lunettes indice minimum 3, crème solaire, bâtons telescopiques…. (possibilité de louer les chaussures à Chamonix)

Matériel fourni : crampons, piolet, baudrier, casque

# Trail dans le Grand Paradis

## Les plus du séjour

- Un stage en altitude pour s'oxygéner et progresser techniquement
- Un séjour sauvage loin des sentiers battus au cœur du Parc National du Gran Paradiso
- Un week-end d'évasion pour attaquer l'automne en forme
- La possibilité de faire l'ascension du Grand Paradis (4061m) avec un guide.

## Hébergement

Vous serez logés en refuge de montagne (dortoirs)

## Accès

- En voiture : Chamonix
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre

# Trail dans le Grand Paradis

## Liste du matériel

Le refuge n'est pas accessible en véhicule, nous devrons donc mettre dans notre sac à dos, nos affaires pour le soir et nos vêtements de rechange.

- ❑ Un sac à dos de 20 à 25l 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
- ❑ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ❑ Une bande élastique de strapping
- ❑ Un peu d'argent liquide
- ❑ Un drap de soie + taie d'oreiller
- ❑ Une serviette de toilette (microfibres)
- ❑ Une tenue de rechange pour le soir (collant long + t-shirt manche longue + sous vêtements)
- ❑ Une trousse de toilette personnelle
- ❑ Des chaussures de rechange
- ❑ Une poche à eau de rechange
- ❑ Une paire de lacets de rechanges
- ❑ Un couteau de poche
- ❑ Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- ❑ Des sandales pour le soir

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

Matériel complémentaire conseillé :

- ❑ Une paire de bâtons
- ❑ Un appareil photo

* 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<br>***<br>Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)<br>***<br>Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise<br>***<br>Pas de connaissance du milieu montagnard requise | Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ<br>***<br>Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés<br>OU<br>Pratique régulière de la randonnée en montagne<br>***<br>Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure<br>***<br>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<br>***<br>Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km<br>***<br>Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne<br>***<br>Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure<br>***<br>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<br>***<br>Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés<br>***<br>Pratique régulière de la randonnée en montagne<br>***<br>Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+<br>+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,<br>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)<br>***<br>Connaissance du milieu montagnard requise |
| **CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE** | | | |
| D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne<br>KM : 10 à 15 km par jour en moyenne<br>***<br>Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques<br>Pas de passages délicats ou aériens | D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne<br>***<br>Alternance de chemins larges et single tracks<br>Pas ou peu de passages délicats ou aériens | D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne<br>KM : 20 à 35 km par jour en moyenne<br>***<br>Majorité de single tracks, terrain varié<br>Quelques passages aériens possibles | D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne<br>KM : 30 à 40 km par jour en moyenne<br>***<br>Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés… Passages hors sentiers<br>Quelques passages aériens |

# Trail dans le Grand Paradis

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en refuge en chambres de 2 à 4. Prévoir le drap de soie, une serviette et son nécessaire de toilette.
- Repas : Les repas du soir et petits déjeuners seront pris au refuge. Les pique-nique du samedi et dimanche seront fournis et devront être emportés dans le sac à dos. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 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 très varié et technique avec des passages un peu aériens. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers et pierriers.

# Trail dans le Grand Paradis

## 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…).

# Trail dans le Grand Paradis

## Le tarif inclut

- L'hébergement au refuge en ½ pension
- Le transport au départ de Chamonix en aller - retour
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos sauf le pique nique du 1er jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ou guide de haute montagne

## Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1er jour
- 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
- L'option ascension du Grand Paradis (tarif sur demande)

# Trail dans le Grand Paradis

## 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