

Reco Tor des Géants – partie 1 De Courmayeur à Donnas



Haute Route des Géants

Informations générales

- ❑ Lieu de prise en charge : Chamonix Mont Blanc (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : hôtels et gîtes
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ● ● ● ●
- ❑ Durée : 7 jours / 6 nuits

Descriptif

7 jours pour partir sur les traces du Tor des Géants, une des courses d'ultra endurance les plus réputées. Suivez le fil de cette haute route, où vous côtoierez la haute altitude et le parc National du Grand Paradis dans une ambiance résolument sauvage et alpine. Un stage idéal pour s'entraîner sur des sentiers techniques et s'acclimater à l'altitude en vue des trails de montagne (cols à 3000m!).



Haute Route des Géants

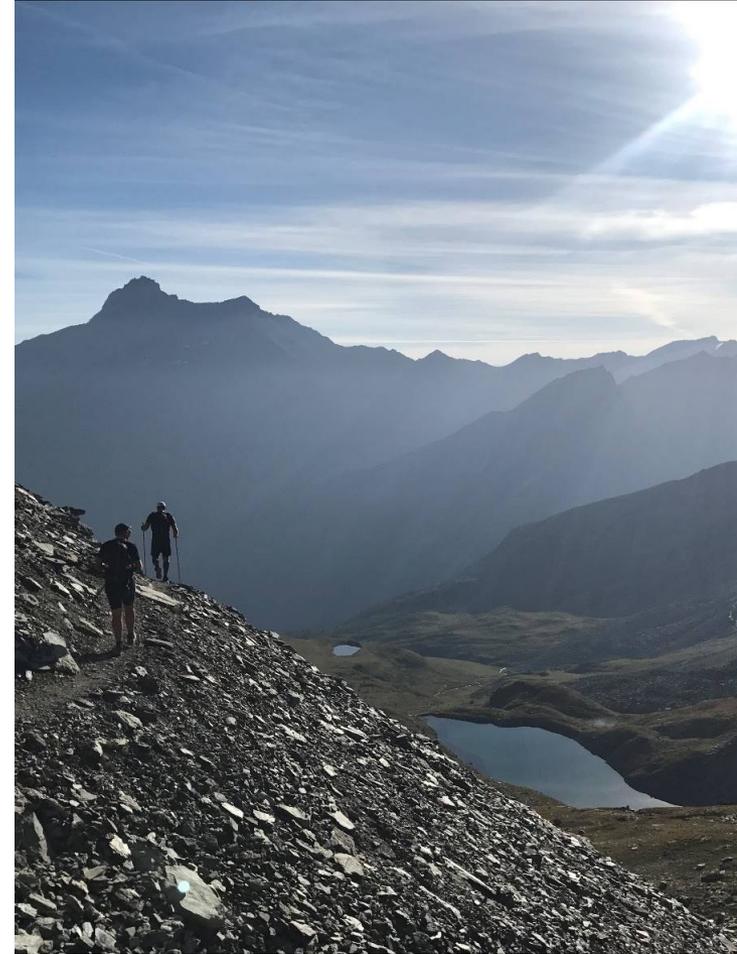
Programme étape par étape

Jour 1 : Courmayeur – la Thuile

7H : rendez-vous à Chamonix, transfert à Courmayeur. Cette première étape nous permettra une belle mise en jambe avec la montée du col Chavanne. Dîner et nuit en gîte. 19km, 1751m D+

Jour 2 : Etape La Thuile > Planaval

Le parcours débute par la belle montée au refuge Deffayes où nous pouvons observer de magnifiques cascades! Le refuge se dresse devant le Rutor et les glaciers sont tous proches, signe que nous arrivons dans la haute montagne. Encore un effort et voici le Passo Alto à 2857 mètres dans un paysage minéral. Une belle descente s'ensuit. Le terrain est technique mais la vue splendide. La montée au col Crosatie à 2838 mètres est faite de nombreuses épingles et l'arrivée au col est taillée dans la pierre. Nous achevons notre étape avec une belle descente finale jusqu'au petit village valdôtain de Planaval. Dîner et nuit à l'hôtel. 30km, 2556m D+



Haute Route des Géants

Programme étape par étape

Jour 3 : Planaval – Rhèmes Notre Dame

Nous démarrons la journée avec une légère montée jusqu'au village de Valgrisenche à travers alpages, chemins en pierre et forêts de mélèzes. Depuis le refuge, nous suivons le sentier de l'Alta Via et le col fenêtre à 2840m marque le passage d'une vallée à l'autre. Les bouquetins et gypaètes nous observent et après une belle descente technique nous voici à Rhèmes Notre Dame, terme de cette journée ! Dîner et nuit à l'hôtel. 21km, 1700m D+.

Jour 4 : Rhèmes Notre Dame – Eaux Rousses

Etape un peu plus « light » pour cette 4^{ème} journée où un seul col nous sépare du point d'arrivée, mais pas des moindres ! Le col d'Entrelor est aussi beau que long. Une superbe étape qui permet également de récupérer l'après-midi après 3 journées intensives. Dîner et nuit à l'hôtel. 16km 1500m D+.



Haute Route des Géants

Programme étape par étape

Jour 5 : Eaux Rousses - Cogne

Nous allons emprunter le « Géant du Tor », le col Logon à 3296 mètres. Cette étape au cœur du Grand Paradis suit les sentiers de chasse du roi Victor-Emmanuel II. Après la forêt, nous atteignons le monde de la pierre tout là-haut ! Le col est enchâssé entre deux montagnes et la roche bleutée magnifie l'endroit ... Sublime !!! est alors temps de redescendre en direction de la station huppée de Cogne. Diner et nuit en gîte. 26km, 2100m D+

Jour 6 : Cogne - Champorcher

Durant cette étape, nous allons rencontrer une série de refuges d'altitude avant d'atteindre Champorcher, station située aux portes du parc naturel régional du Mont Avic. Diner et nuit à l'hôtel. 28km, 1800m D+





Haute Route des Géants

Programme étape par étape

Jour 7 : Champorcher - Donnàs

C'est la dernière étape de notre périple. Deux montées nous attendent jusqu'au colle della Fricolla puis au colle Pousseuil. Après un dernier regard tourné vers les sommets, il est déjà temps de redescendre dans la vallée pour retrouver la civilisation ! Retour à Chamonix en navette en fin de journée. 18km, 836m D+





Haute Route des Géants

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger 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 sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- Un peu d'argent liquide

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 :

- Un drap de soie
- Une serviette microfibre
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- 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

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

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 de 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
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

Haute Route des Géants

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Les gîtes et refuges sont équipés de dortoirs. Possibilité de disposer de prise de courant lors des nuitées en gîte (prévoir une multiprise au cas où), douches chaudes et sanitaires collectifs.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris dans les gîtes. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les refuges)
- Eau : L'eau potable n'est pas toujours accessible durant le parcours et les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2L 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 avec certains passages aériens. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers, singles techniques.



Haute Route des Géants

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...).



Haute Route des Géants

Le tarif inclut

- Les transferts Chamonix > La Thuile et Donnas > Chamonix
- L'hébergement en gîte (dortoirs) et hôtels (chambres partagées)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de pique-niques
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Le transport des bagages jour après jour

Le tarif n'inclut pas

- 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



Haute Route des Géants

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

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

