



Reconnaissance Pierra Menta été

Partenaire officiel de la course



@PHOTOSSPORTS

Reconnaissance Pierra Menta été

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Arêches (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : hôtel 2*
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 - confirmé ●●○○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

La Pierra Menta été, une course unique dans le monde du trail ! 3 étapes par équipe de 2 sur une distance totale de 70km avec 7000m D+. Au-delà des chiffres, il s'agit avant tout d'une course hors du commun par sa technicité et son exigence physique. Durant 3 jours, vous évoluerez sur le fil des arêtes, baudrier autour de la taille, dans des singles sauvages et techniques, avec l'objectif de partir ensemble pour arriver ensemble ! Grâce à 5eme ELEMENT, vous pourrez découvrir le parcours en avant-première et mettre toutes les chances de votre côté pour boucler ces 3 jours de courses exceptionnels à tous points de vue.

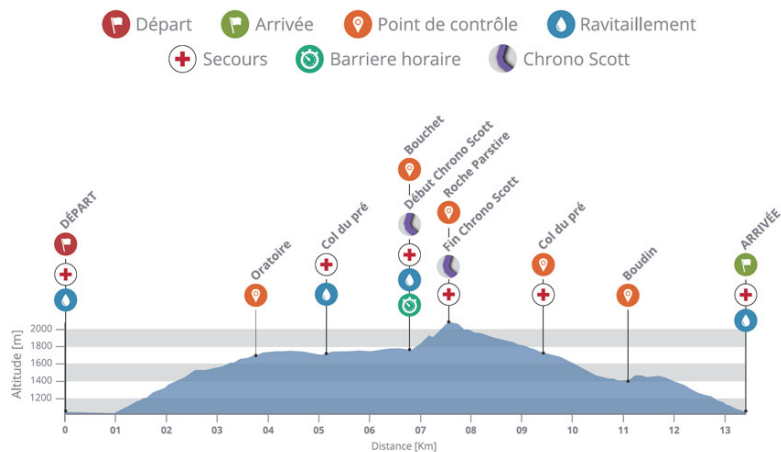


Reconnaissance Pierra Menta été

Programme étape par étape

Jour 1 : Reconnaissance de l'étape sprint

Une « mise en jambe » sportive avec la reconnaissance de l'étape finale typée sprint dans le secteur de la Roche Parstire. En soirée, briefing et échanges avec l'un des membres de l'organisation de la course.



Km : 13km
Altitude min. : 750m
Altitude max. : 2108m
Dénivelé Tot. + : 1200m
Dénivelé Tot. - : 1200m

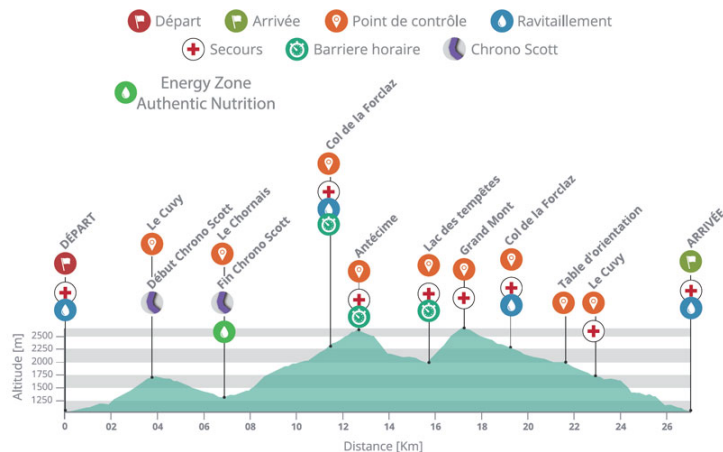


Reconnaissance Pierra Menta été

Programme étape par étape

Jour 2 : Reco de l'étape Grand Mont

L'étape mythique avec le passage par le sommet légendaire du Grand Mont et près de 2900m D+ ponctués d'arêtes et de passages encordés !



Km : 27km
Altitude min. : 750m
Altitude max. : 2686m
Dénivelé Tot. + : 2900m
Dénivelé Tot. - : 2900m

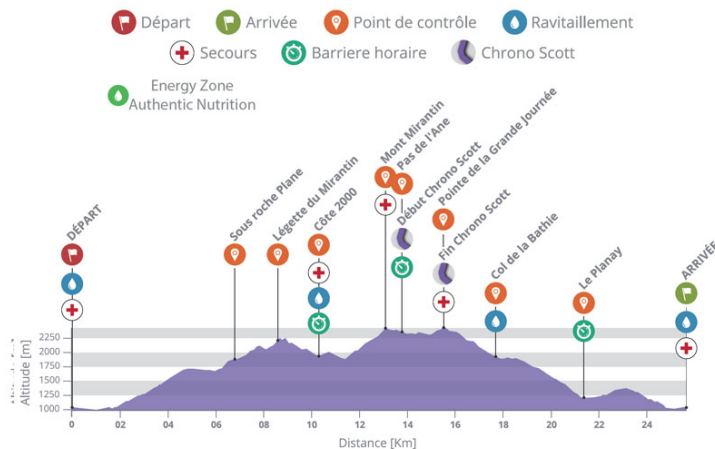


Reconnaissance Pierra Menta été

Programme étape par étape

Jour 3 : Reco de l'étape Grande Journée

Une étape stratégique car il faut gérer cette première « grande journée » et ses 2500m D+ composés de passages aériens et de singles techniques.



Km : 26km
Altitude min. : 750m
Altitude max. : 2460m
Dénivelé Tot. + : 2500m
Dénivelé Tot. - : 2500m





Reconnaissance Pierra Menta été

Les plus du séjour

- Une reconnaissance officielle en partenariat avec l'organisation de la course pour découvrir le parcours en avant-première
- Des conseils avisés de pros qui ont déjà performé sur cette course
- Un encadrement en toute sécurité pour aborder les passages techniques avec plus de confiance le jour J

L'hébergement

- Vous serez logés dans un hôtel 2* (base chambres de 2) au cœur du village.

Les moyens d'accès

- En voiture : Albertville puis [Beaufort – Arêches](#)
- En train : gare SNCF d'Albertville puis navette [Altibus](#) jusqu'à Arêches





Reconnaissance Pierra Menta été

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 sachet 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
 - ☐ Des mini-crampons type yaktracks

A prévoir sur soi :

- ☐ Un baudrier
- ☐ Une longe de via ferrata
- ☐ Un casque
- ☐ 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 :

- ☐ 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

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 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



Reconnaissance Pierra Menta été

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en hôtel 2*, base chambres de 2 à 3.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. 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 est accessible durant le parcours (fontaines ou sources). 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).
- 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 avec des passages techniques et aériens. Possibilité de passages encordés. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers. A cette période de l'année, il y a de fortes chances de trouver la neige (névés à traverser).



Reconnaissance Pierra Menta été

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...).





Reconnaissance Pierra Menta été

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel, base chambre de 2 à 3 personnes
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi sous forme de panier repas sauf le jour 1
- L'encadrement par un professionnel de la montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1^{er} jour à prévoir de façon individuelle,
- Les assurances individuelles et assurances annulation,
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques),
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons pendant les repas,
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour.





Reconnaissance Pierra Menta été

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

