

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud





# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Informations générales

- Lieu : Arêches Beaufort
- Hébergement : gîte ou hôtel
- Niveau de difficulté : 3 / 3 – confirmé ● ● ●
- Durée : 4 jours / 3 nuit

## Descriptif

Partez à la découverte de la course la plus mythique en ski alpinisme, la Pierra Menta avec l'un des meilleurs athlètes de la discipline, 4 fois champion du monde et plusieurs fois vainqueur de la course ! En toute sécurité, encadrés par Mathéo Jacquemoud, vous emprunterez des itinéraires grandioses au cœur du Beaufortain... Un stage de ski de rando pour skieurs capables de skier en toutes neiges (sans être forcément des cadors de la discipline !), qui souhaitent enchaîner le dénivelé et les pentes techniques.

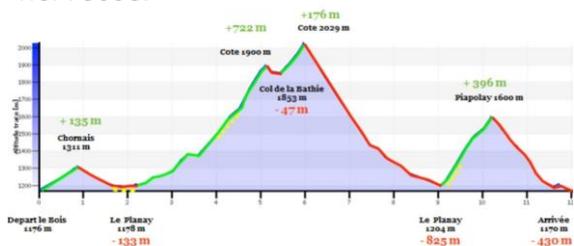




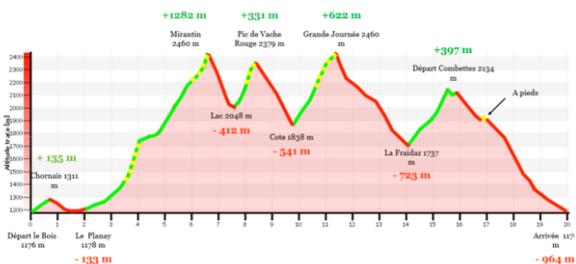
# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Programme étape par étape

**Jour 1** : Une journée au départ du hameau du Planay qui vous conduit au col de la Bathie puis à côte 2000 avec une étape courte et nerveuse.



**Jour 2**: Les sommets se succèdent pour cette 2<sup>ème</sup> étape avec des passages en arêtes et des descentes techniques : Mirantin, Vache Rouge, Grande Journée ... des noms mythiques de cette course et près de 2800m D+ vous attendent!

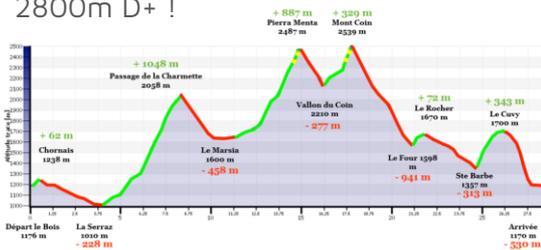




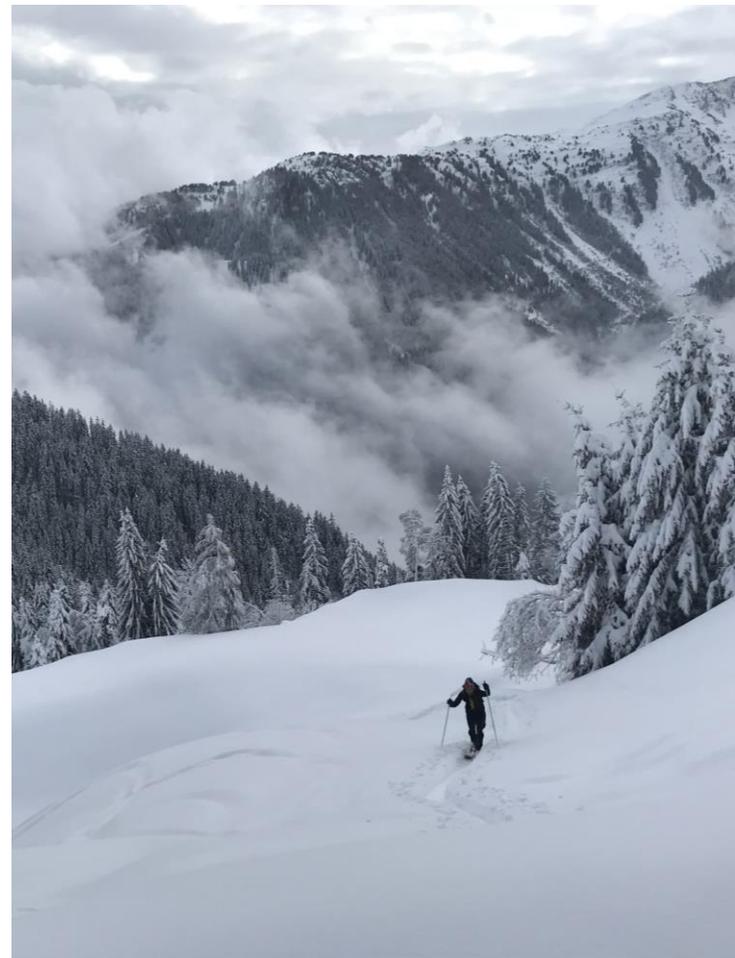
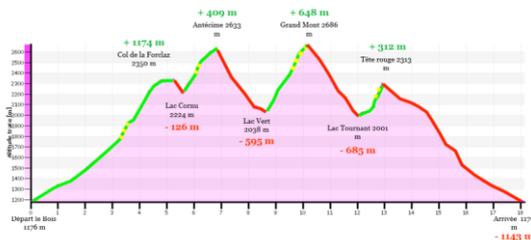
# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Programme étape par étape

**Jour 3** : Une journée grandiose et sauvage aux pieds du rocher de la Pierra Menta. Quelques passages d'arêtes vous permettront d'aller admirer la vallée de la Tarentaise au sommet du Mont Coin. Encore une belle étape de 2800m D+ !



**Jour 4**: Pour ce dernier jour, c'est le clou du spectacle avec l'étape mythique du Grand Mont et le passage au col de la Forclaz. L'arête du Grand Mont vous fera apprécier la technicité et le côté alpin du Beaufortain ! Une dernière journée haute en couleur et en dénivelé avec ses 2500m D+.





# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Les plus de la formule à la carte

- Un stage de ski de rando exclusif avec un champion de la discipline Mathéo JACQUEMOUD
- Un stage de ski de rando en version ski alpinisme pour les adeptes de l'effort d'endurance
- Des parcours mythiques dans la capitale du ski alpinisme, encadrés en toute sécurité

Que vous soyez seul, entre amis ou en famille, composez votre séjour à la carte !

- Nous sommes là pour vous aider à construire votre projet :
- Un séjour composé à la carte, selon vos envies et votre niveau
- Des conseils avisés et un encadrement qui vous est dédié
- Le choix du type d'hébergements selon vos envies et votre budget
- Une logistique clef en main et sur demande

Ce programme peut être réadapté à la demande. N'hésitez pas à nous demander un devis personnalisé. Infos et réservations : [info@5eme-element.fr](mailto:info@5eme-element.fr)





# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis comprenant :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Une trousse à pharmacie
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange

A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

Matériel technique (possibilité de louer sur place)

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 2 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Pharmacie individuelle

- Crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Pansements double peaux
- Crème anti frottements
- Paracétamol
- Médicaments personnels

**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

\*\*\*

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

\*\*\*

Savoir descendre en toute neige

\*\*\*

Savoir ce qu'est un DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

\*\*\*

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

\*\*\*

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

\*\*\*

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

\*\*\*

Amélioration des techniques de descente

\*\*\*

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

\*\*\*

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne environ 4h de ski

\*\*\*

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

\*\*\*

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à 8h de ski

\*\*\*

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

\*\*\*

Quelques passages aériens

# Best of Corse

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Selon le programme de votre séjour, il vous sera possible de réserver en hôtel, en gîte ou en refuges. Nous sommes là pour vous conseiller et vous orienter vers les meilleures adresses en fonction de votre budget et de vos envies.
- Repas : Les diners et petits déjeuners seront pris au gîte ou à l'hôtel. Selon le programme de votre séjour, les déjeuners pourront être 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.
- Eau : Selon le séjour, 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 ...)



# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Ce qu'il faut savoir

- 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 vous conseillons l'assurance du [Vieux Campeur](#) ou l'assurance multivoyages de [Allianz](#). Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : [www.carte-bleue.com](http://www.carte-bleue.com), Eurocard-Mastercard : [www.mastercard.com/fr](http://www.mastercard.com/fr), American express : [www.americanexpress.com/fr](http://www.americanexpress.com/fr)





# Sur les traces de la Pierra Menta avec Mathéo Jacquemoud

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON-BETTE

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

**DEMANDEZ VOTRE DEVIS PERSONNALISE**

