

RECONNAISSANCE TDS

Du 5 au 8 Juillet 2018



Le programme détaillé au jour le jour

Jour 1 : COURMAYEUR – COL DU PETIT SAINT BERNARD

40km, 2471m D+, 1480m D-

RV à Chamonix à 7H – transfert vers Courmayeur en taxi. Cette première journée vous conduira dans le Val Veny, au pied du Mont Blanc italien en direction du Col Chavanne. Après un long sentier en balcon, une belle ascension vous attend avant de redescendre dans la vallée en direction d'Aoste. Débute ensuite la montée au col du Petit Saint Bernard, qui marque la frontière entre France et Italie. Une zone chargée d'histoire. Vous entrez en Beaufortain.

Jour 2 : COL DU PETIT SAINT BERNARD – CORMET DE ROSELEND

30km, 2250m D+, 2426m D-

La seconde journée débute par une longue descente vers Bourg Saint Maurice à travers les alpages. Attention de bien en garder sous le pied car la montée au Fort de la Platte s'annonce rude ! Vous rejoignez ensuite un Beaufortain sauvage et technique et le fameux passeur de Pralognan. Ici il faut avoir le pied montagnard. Une longue descente vous permet de rejoindre le Cormet de Roselend puis le gîte.



Jour 3 : CORMET DE ROSELEND – MIAGE

34km, 1870m D+, 2301m D-

Pour cette étape, vous emprunterez des voies historiques et notamment la Crête de Gittes, avec ses magnifiques vues sur les massifs alentours. Le sentier vous conduit au col du Joly au dessus d'Hauteluce, frontière entre Savoie et Haute Savoie. Il sera ensuite temps de redescendre vers les Contamines en empruntant la voie romaine (qu'emprunteront les coureurs de l'UTMB en sens inverse). Une dernière ascension vous conduit au charmant hameau de Miage.

Jour 4 : MIAGE - CHAMONIX

19km, 868m D+, 1377m D-

Dernière étape de votre périple, elle est aussi la plus courte pour vous permettre d'arriver en bonne forme et en fin de matinée à Chamonix ! Le tracé vous conduira à travers les alpages au pied des glaciers du Mont Blanc. Les cols du truc et du Tricot vous raviront par leur beauté. Une dernière descente et vous n'aurez plus qu'à dérouler entre les Houches et Chamonix !



Niveau 4 CONFIRME



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

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



Hébergement :

Vous serez logés dans des gîtes d'étapes et refuges de montagne (hébergement en dortoirs)

Possibilité d'arriver la veille du départ à Chamonix – sur demande

Moyens d'accès :

- En voiture : depuis Genève prendre l'A40 direction Chamonix
- En train : gare SNCF de Chamonix Centre



Ce qu'il faut savoir

- **Hébergement** : Les gîtes disposent de dortoirs, il faut prévoir son draps de soie (le couvertures sont fournies). Il y a l'eau chaude et l'eau potable dans tous les gîtes.

- **Repas** : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. 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 ainsi qu'une place pour votre pique nique.

- **Eau** : L'eau potable est accessible régulièrement le long du parcours. 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 parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers, pierriers. 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 vous conseillons l'assurance du Vieux Campeur:

<https://www.auvieuxcampeur.fr/assurance> ou l'assurance multivoyages de Allianz :

<https://www.allianz-voyage.fr/assurances/multi-voyages/>

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, Eurocard-Mastercard :

www.mastercard.com/fr American express : www.americanexpress.com



Contact et réservation

Arêches Beaufort Réservations

Tel : 04.79.38.12.90

Email : resa@areches-beaufort.com



www.areches-beaufort.com