



Fiche technique

GR5 – de Thonon-les-B à Bourg-St-Maurice

Du 13 au 17/07/2022

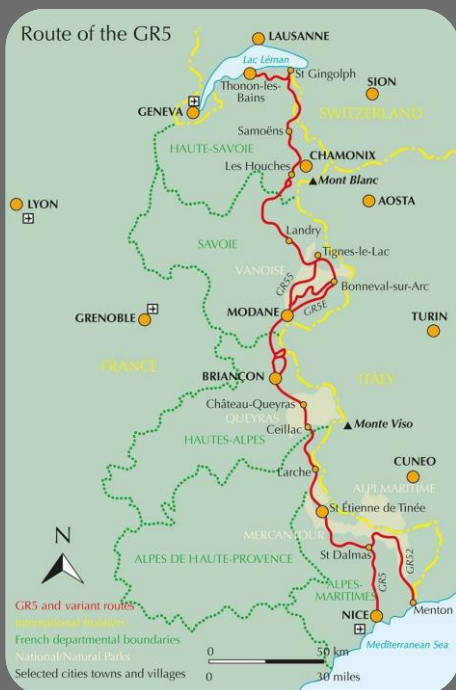
Présentation



Le GR5! Qui n'a jamais rêvé un jour de traverser les Alpes, de rallier le lac Léman à la Méditerranée par l'un des plus beaux GR du monde? Mais voilà, partir seul à la conquête de cet itinéraire nécessite souvent une importante logistique, du temps et un certain budget.

Ainsi, je vous propose rien de moins que de réaliser la totalité du GR5 Alpin sur 3 étés consécutifs : du Léman au Beaufortain en 2022 (5 jours); Tarentaise, Vanoise, Thabor et Briançonnais en 2023 (5 jours); et Queyras, Ubaye et Mercantour en 2024 (6 jours).

Pour rester sur un mode « trail » et que l'aventure ne soit que du plaisir, nous voyagerons en mode « light » avec portage des sacs. Le retour au point de départ en taxi sera assuré.



Présentation de l'édition 2022



Pour cette première année, nous partirons de Thonon-les-Bains dans le but de rejoindre Bourg-Saint-Maurice (Landry) en 4 jours ½. Plus qu'une mise en bouche, nous traverserons des paysages emblématiques dans les plus beaux sites alpins : Léman, Chablais, Massif du Mont-Blanc, Beaufortain, Tarentaise...

Vous l'aurez compris, c'est une aventure tant humaine que sportive qui nous attend pendant ces 3 éditions.

Les stages 2022-2023-2024 sont indépendants les uns des autres, mais les participants à la première édition (2022) seront prioritaires pour les autres stages.



Programme du stage 2022 :



J1 : Thonon-les-B – Chapelle d'Ab.

 44 km  2550 m D+  8 h

J2 : Chaepelle d'Ab. - Samoëns

 45 km  2500 m D+  8 h

J3 : Samoëns – Les Houches

 42 km  2700 m D+  7/8 h

J4 : Les Houches – Plan de la Lai

 41 km  2500 m D+  7/8 h

J5 : Plan de la Lai – Landry*

 27 km  1050 m D+  4/5 h

Récapitulatif

 199 km  11 300 m D+

* Trajet retour en TAXI Landry - Thonon-les-B inclus dans le stage.



J1 : Thonon-les-B – Chapelle d'Abondance



44 km



2550 m D+
1900 m D-



7/8 h



1952 m



Cette première journée nous permettra de prendre de la hauteur en rejoignant dans un premier temps le GR Balcon du Léman. De là, nous rencontrerons les premiers reliefs du Chablais pour rallier le col de Bise. Puis nous cheminerons dans un massif calcaire, les yeux rivés sur les emblématiques Cornettes de Bise.

Une dernière descente nous permettra de rejoindre Chapelle d'Abondance, pittoresque village de montagne où nous passerons la nuit.

J2 : Chapelle d'Abondance – Samoëns



45 km



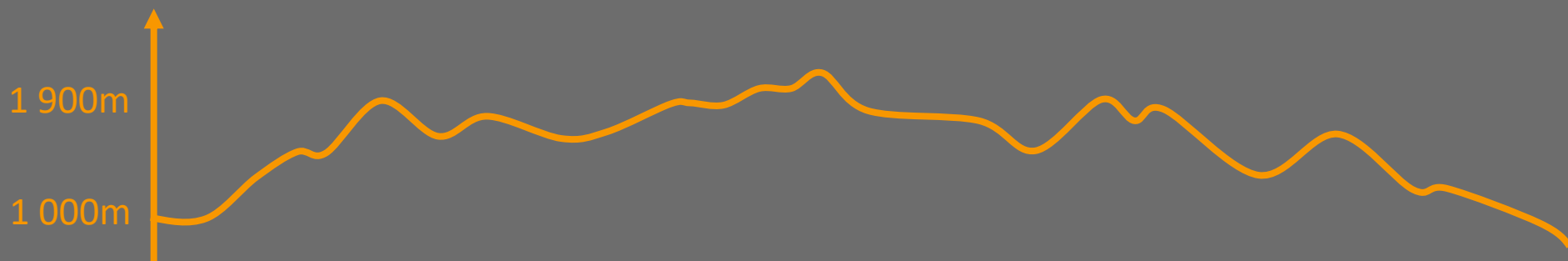
2 500 m D+
2 850 m D-



7/8 h



2 080 m



Nous commencerons la journée par une étape nous menant sur flancs du Mont de Grange puis jusqu'au col de Bassachaux. Puis nous passerons au Col de Chésery avant de basculer sur le versant Suisse.

La suite du parcours nous offrira une belle vue sur le chaînon des Dents Blanches culminant à plus de 2700m d'altitude.

Nous pénétrerons dans la vallée du Giffre en fin de journée, avant d'entamer la descente vers Samoëns.

J3 : Samoëns – Les Houches



42 km



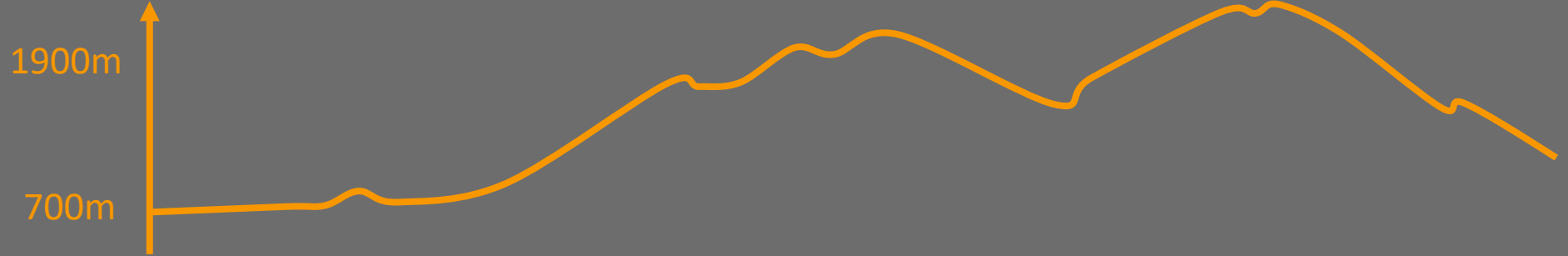
2700 m D+
2200 m D-



7/8 h



2473 m



Il s'agit certainement de l'étape la plus emblématique de ce séjour. Nous démarrerons par une ouverture sur le cirque de Sixt-Fer-à-Cheval, la barre des Fiz et le Mont-Blanc en toile de fond. Nous nous enfoncerons dans les gorges du Giffre (site classé) puis remonterons vers le col d'Anterne.

Par la suite, nous longerons les aiguilles rouges avant de rejoindre le Brévent. La vallée de Chamonix avec sa vue majestueuse nous tend les bras.

Nous descendrons enfin vers Bel-Lachat, véritable balcon sur le Mont-Blanc, puis vers Les Houches. Fiche technique – stage trail ADT

J4 : Les Houches – Plan de la Lai



41 km



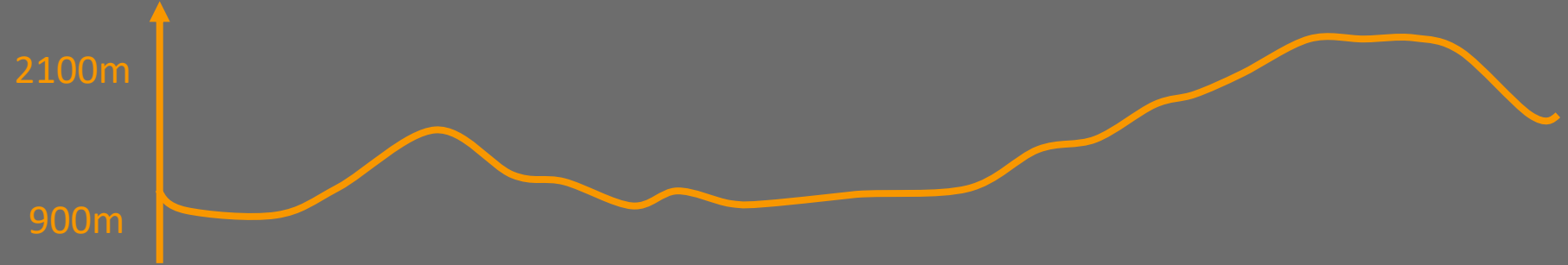
2500 m D+
1800 m D-



7/8 h



2502 m



Nous débuterons la journée en parcourant un temps le Tour du Mont-Blanc et ses passages mythiques : col de Voza, hameau de Bionnassay, Contamines-Montjoie et Col du Bonhomme.

A partir de là, nous nous enfoncerons dans le Beaufortain et descendrons vers le refuge du plan de la Lai, proche du lac de Roselend, pour y passer la nuit.



J5 : Plan de la Lai – Bourg St Maurice



27 km



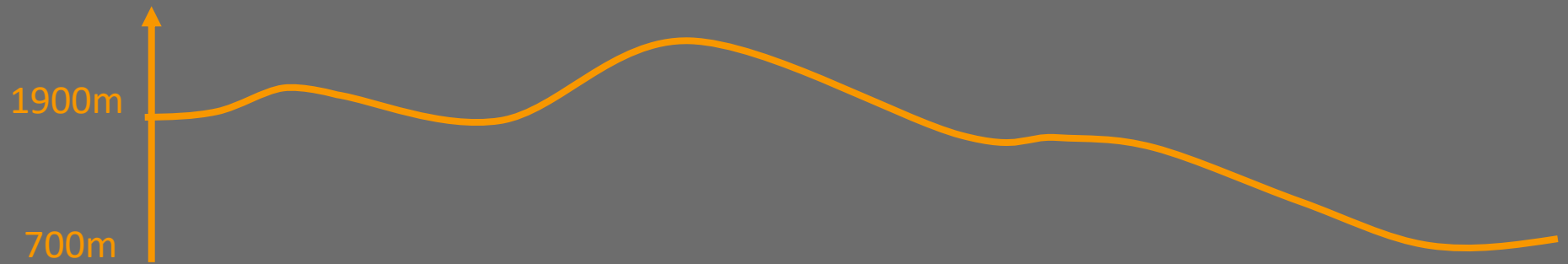
1050 m D+
2100 m D-



4/5 h



2463 m



Une dernière courte étape nous attend, nous permettant de rejoindre Bourg-Saint-Maurice depuis le Plan de la Lai.

Col de Bresson, refuge de la Balme, nous quitterons ainsi le Beaufortain pour la vallée de la Tarentaise et terminer la première partie de ce GR5.

Niveau et prérequis



Expérience : pratique assidue de la course à pied avec des sorties longues régulières supérieures à 3h. Expérience en ultra (+100 km) fortement recommandée.

Physique : pratique régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 3 fois par semaine. Lors du stage, vous serez en excellente forme et serez capable de réaliser des sorties de 8h voire plus.

Technique : pratique régulière du trail en montagne, dans et hors sentiers, sur des passages parfois techniques (pierriers, pentes raides...).

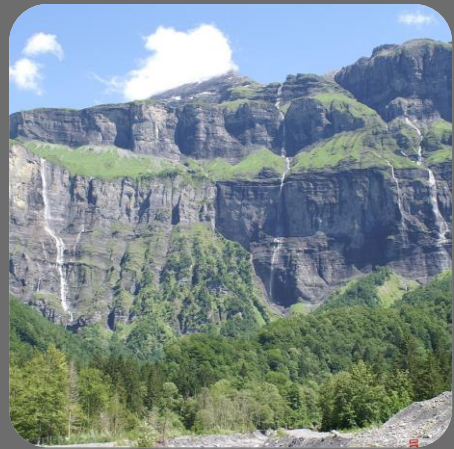
En cas de doute sur la faisabilité du stage, n'hésitez pas à me contacter !

Les plus du séjour



- Possibilité de réaliser la traversée des Alpes en 3 stages, sur le mythique GR5.
- Transfert des bagages de façon à courir « léger ».
- Retour en taxi inclus.
- Préparation idéale pour un ultra de fin d'été.
- Hébergements et repas inclus.

Équipement à la journée



- Un sac à dos pouvant contenir tout le matériel nécessaire suivant :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud; collant long, gants, bonnet ou buff...;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie;
- Vos gels, barres et boissons énergétiques;
- Bâtons de trail;
- Pharmacie personnelle contenant a minima des pansements double-peau, papier toilette biodégradable;
- Argent liquide.

Contenu du sac de suivi



Le portage du sac sera assuré sur ce stage. Prévoir pour cela un sac contenant au minimum :

- Duvet à faible encombrement ou sac à viande;
- Paire de chaussures de rechange;
- Serviette et nécessaire de toilette;
- Tenue pour le soir et la nuit;
- Bouchons d'oreille;
- Vêtements de rechange;
- Un couteau de poche;
- Une lampe frontale de rechange;

Prévoir un sac robuste, **de 15 kg maximum!**

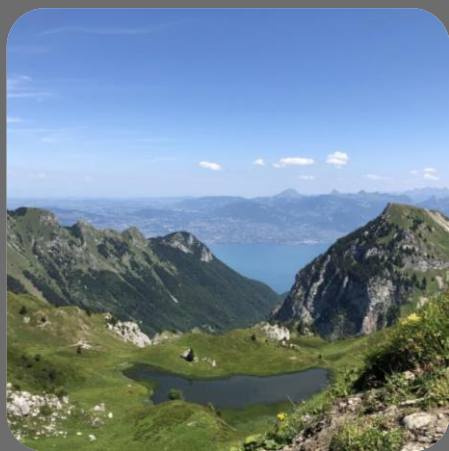


Infos pratiques



- Tarif : **750 €** ;
- Tarif « membre ADT » : -10%
- Date limite d'inscription : 01/05/2022 ;
- **Limité à 9 participants!**
- Stage assuré à partir de 5 participants.
- Réservation : acompte de 30%, le solde 1 mois avant le début du stage;

Prestations



- **Le tarif comprend :**
 - l'encadrement en trail par un spécialiste diplômé d'Etat;
 - 4 nuits en gîte;
 - La restauration du Jour 1 au soir au Jour 5 midi.
 - Les pique-niques des midis;
 - Le portage des sacs;
- **Le tarif ne comprend pas :**
 - les boissons et dépenses personnelles;
 - la boisson et l'alimentation d'effort;
 - les assurances annulation et rapatriement;
 - Le pique-nique de J1.

Tout transfert en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Nous ferons toutefois le nécessaire pour organiser celui-ci.



Votre contact



Nicolas CERISIER
nicolascerisier@autourdutrail.com
www.autourdutrail.com
07.56.93.56.94

