



Fiche technique

Tour du Mont-Blanc – reconnaissance UTMB®

Du 01 au 04/08/2023

Présentation



Le Tour du Mont-Blanc, un circuit mythique ! 3 pays traversés, 170 km de paysages à couper le souffle : Aiguille de Bionnassay, Col du Bonhomme, col de la Seigne, Vallée des Glaciers, Grandes Jorasses... autant d'emblèmes alpins côtoyés lors de ce stage.

Pour ce faire, nous emprunterons en majeure partie le tracé de l'UTMB®, en version « light », avec suivi des sacs.

Ce tour en 4 jours s'adresse aux traileurs aguerris inscrits à l'UTMB 2022 ou souhaitant s'y inscrire à l'avenir, ou plus généralement aux coureurs désirant découvrir l'un des plus beaux GR, encadré par un professionnel. Pour des raisons de sécurité et le confort de tous, ce stage est limité à 9 participants!

Programme TMB en 4 jours



J1 : Chamonix – Les Contamines-Montjoie



33 km



2200 m D+



6/7 h

J2 : Les Contamines-Montjoie - Courmayeur



44 km



3000 m D+



9/10 h

J3 : Courmayeur - Champex



52 km



2600 m D+



10/11 h

J4 Champex - Chamonix



45 km



2500 m D+



9/10 h



J1 : Chamonix – Les Contamines-Montjoie



33 km



2200 m D+



6/7 h



Départ : RDV à Chamonix, place du triangle de l'Amitié, à 9h.

Pour cette première étape, je vous propose de rejoindre le TMB sur les hauteurs de Chamonix pour profiter du balcon de Bel-Lachat avec une vue incroyable sur le Mont-Blanc. Puis nous redescendrons vers Les Houches et suivrons le TMB pour passer le col de Voza, Bionnassay, et la vallées des Contamines.

J2 : Les Contamines-Montjoie - Courmayeur



44 km



3000 m D+



9/10 h



Départ à 8h pour une longue étape de 9/10h avec au programme les mythiques cols du Bonhomme et de la Seigne, frontière avec l'Italie! L'arrivée dans le Val d'Aoste est toujours un moment incroyable où la beauté des glaciers italiens ne laisse personne indifférents. Nous passerons la nuit sur les hauteurs de Courmayeur, au col Chercrouit.

Fiche technique – stage trail ADT



J3 : Courmayeur - Champex



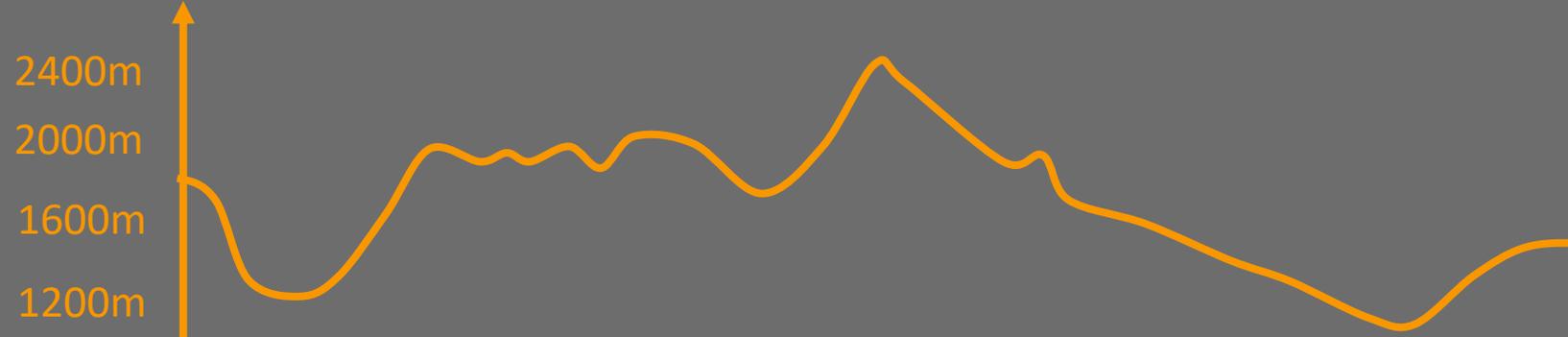
52 km



2600 m D+



10/11 h



Départ à 8h pour la plus longue étape du séjour! De l'Italie, nous basculerons en Suisse par le Grand Col Ferret. Le panorama sur les Grandes Jorasses devrait nous faire oublier la difficulté de l'effort. Une fois en Suisse, c'est une longue descente de plus de 20 km qui nous attend, avant une dernière difficulté pour rejoindre Champex-Lac.

Fiche technique – stage trail ADT



J4 : Champex - Chamonix



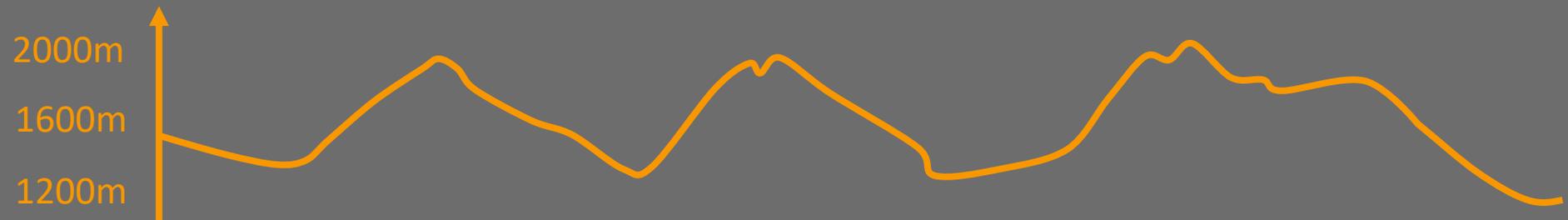
45 km



2500 m D+



9/10 h



Départ à 8h pour la dernière étape du séjour (pas la moins difficile), au cours de laquelle nous passerons des lieux aussi emblématiques que le col de la Forclaz, Trient, Catogne, la tête aux Vents, et bien sûr pour terminer, l'ultime descente vers Chamonix depuis la Flégère!

Niveau et prérequis



Expérience : pratique assidue de la course à pied avec des sorties longues régulières supérieures à 4h. Expérience en trail long 60/80 km.

Physique : pratique très régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 4 fois par semaine. Lors du stage, vous serez en excellente forme et serez capable de réaliser des sorties de 8-10h.



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

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 de gîte en gîte 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;



Attention, les sacs seront manipulés de nombreuses fois par la société de transport. Prévoir un sac robuste, **de 15 kg maximum!**

Infos pratiques



- Tarif : **600€** ;
- Tarif « membre ADT » : 550€
- Date limite d'inscription : 01/03/2023
- **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;
 - 3 nuits demi-pension en gîte;
 - Les pique-niques des midis;
 - Le portage des sacs de gîte en gîte;
- **Le tarif ne comprend pas :**
 - les boissons et dépenses personnelles en gîte;
 - la boisson et l'alimentation d'effort;
 - les assurances annulation et rapatriement.

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

