



Traversée Chamonix - Briançon en trail

6 jours



Traversée Chamonix - Briançon

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous : Chamonix (74)
- ❑ Hébergement : Gîtes, refuges et hôtel
- ❑ Niveau de difficulté : 4 / 4 – confirmé ● ● ● ●
- ❑ Durée : 6 jours / 5 nuits

Descriptif

Un parcours bien connu des traileurs qui aiment les défis ! Réalisé en un temps record de 31H45 en 2020, ce tracé mythique reprend une partie de la Traversée des Alpes par le GR5... Durant 6 jours, nous emprunterons les sentiers du Beaufortain, de la Tarentaise, de la Vanoise et de la Maurienne avant de terminer notre périple dans les Hautes Alpes au coeur de la ville fortifiée de Briançon. Plus qu'une traversée, il s'agit d'un véritable voyage en montagne !



Traversée Chamonix - Briançon

Programme étape par étape

Jour 1 : Chamonix – Refuge des prés

Une première étape déjà bien corsée au pied du Mont Blanc qui nous conduira dans la vallée des Contamines par le col de Voza, le col du Tricot puis la montée au refuge des Prés depuis les Contamines Montjoie. Une belle première étape de "mise en jambes" ! Mais l'arrivée au refuge vous fera oublier tous ces efforts tant l'accueil y est convivial et avec tout le confort nécessaire pour récupérer au mieux.

33km, 24300m D+, 1532m D-. Nuit en refuge.

Jour 2 : Refuge des prés – Valezan

Aujourd'hui, une grosse étape nous attend avec 40km à parcourir au coeur d'une montagne sauvage. Nous prenons de la hauteur et franchissons le col du Bonhomme à 2300m puis le col du Bresson à 2400m. Nous évoluons dans les alpages du Beaufortain avec des vues à couper le souffle. 33km, 200m D+, 1450m D-. Nuit en gîte en chambres de 2 à 4..



Traversée Chamonix - Briançon

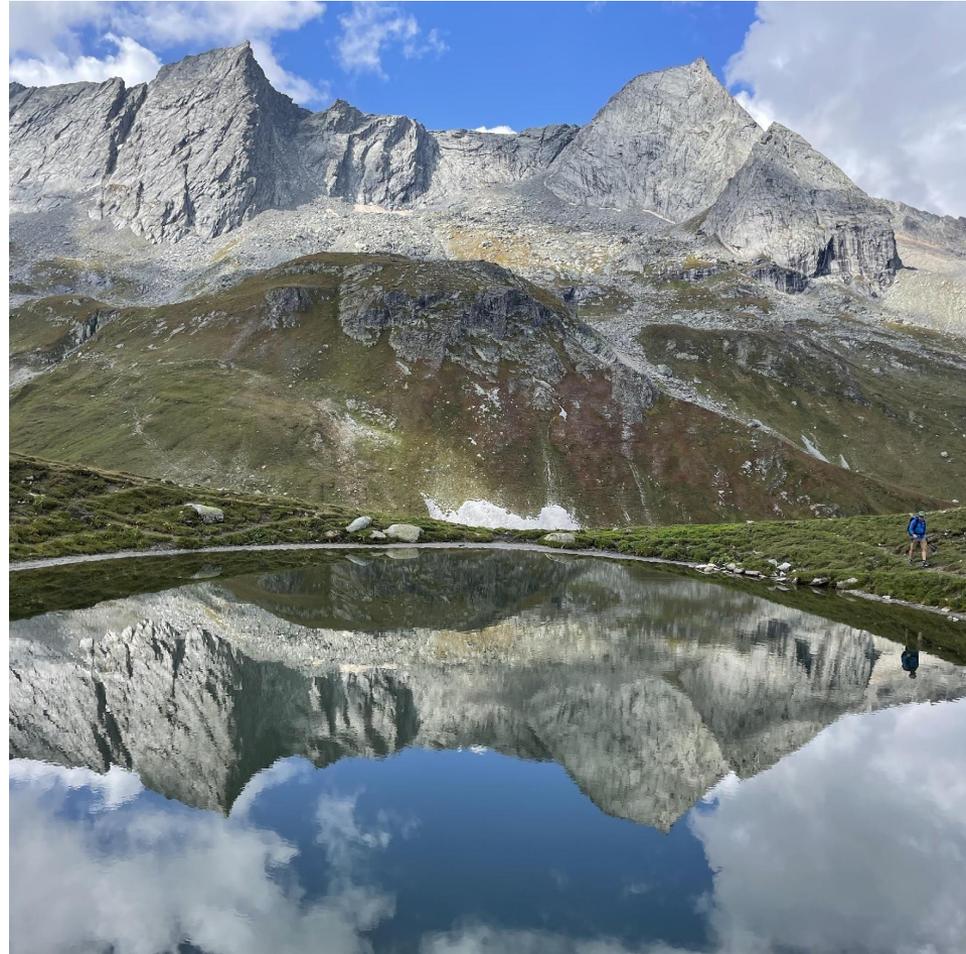
Programme étape par étape

Jour 3 : Valezan - Tignes

Une belle ascension de 20km et 2000m D+ est au programme de la journée. Le col du Palet se mérite ! Heureusement ce sera la seule difficulté du jour et nous pourrons profiter d'un repos réparateur à Tignes à notre arrivée. 26km, 2016m D+, 878m D-. Nuit à l'hôtel 3* en chambres de 2 à 3. Dîner au restaurant à l'extérieur.

Jour 4 : Tignes - Termignon

Aujourd'hui, la journée s'annonce roulante. Après avoir quitté le domaine skiable de Tignes, nous basculons au cœur du vallon sauvage de la Leisse, porte d'entrée du Parc National de la Vanoise. Nous allons perdre de l'altitude pour rejoindre le joli village de Termignon à 1300m, fin de l'étape du jour. 29km, 1300m D+, 2300m D-. Nuit à l'hôtel 2* en chambres de 2 à 4.



Traversée Chamonix - Briançon

Programme étape par étape

Jour 5 : Termignon – Vallée Etroite

Nous traversons la vallée de la Maurienne jusqu'à Modane avant de reprendre de l'altitude : 1300m D+ à gravir pour atteindre le col de la Vallée Etroite au pied du Mont Tabor. Cette vallée isolée et sauvage flirte avec l'Italie. 38km, 2100m D+, 1700m D-. Nuit en refuge.

Jour 6 : Vallée Etroite - Briançon

C'est déjà la dernière journée de cette traversée, nous rejoignons la vallée de Névache puis reprenons de l'altitude jusqu'au col du Granon et les crêtes de la Grande Peyrolle à 2645m. Ce sera le dernier sommet avant de descendre sur Briançon. Un agréable sentier en forêt nous amène au pied des remparts. Il est temps de s'attabler à une terrasse pour fêter la fin de notre aventure ! 28km, 1800m D+, 2238m D-. Retour à Chamonix en fin de journée



Traversée Chamonix - Briançon

Les plus du séjour

- Une traversée mythique du Mont Blanc à Briançon, sur les traces du record.
- Plusieurs massifs de renom traversés en 6 jours: Mont Blanc, Beaufortain, Vanoise, Thabor, ...
- Une logistique clef en main pour l'assistance et le transport des bagages.
- Des hébergements confortables pour une récupération optimale.

Hébergement

- L'hébergement se fera en gîte, refuges et hôtel

Accès

- En voiture : Chamonix
- En train : gare SNCF de Chamonix





Traversée Chamonix - Briançon

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 réserve d'eau de 1,5l minimum
 - Une bande élastique de strapping
 - Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- 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 6 jours
- Un drap de soie
- Une trousse de toilette personnelle
- Une serviette de toilette + savon
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Une lampe frontale

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 requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

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 requise

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 natures 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 requise

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

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

Traversée Chamonix - Briançon

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en gîtes, refuges et hôtels en dortoirs et chambres partagées.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au restaurant. 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.
- Eau : Prévoir au minimum 1,5 L 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 varié. Alternance de pistes forestières, de singles, pierriers, alpages.



Traversée Chamonix - Briançon

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...).



Traversée Chamonix - Briançon

Le tarif inclut

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les repas du petit déjeuner et dîner au restaurant, le midi sous forme de pique-nique à emporter dans le sac
- L'assistance avec un véhicule suiveur, qui aura en charge le transport des sacs.

Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1^{er} jour
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Traversée Chamonix - Briançon

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

