

Stage Trail 4 jours « Sur les traces de l'Ut4M »

Du jeudi 12 au dimanche 15 juillet 2018

4 jours / 3 nuits, 4 jours de course à pied
118kms et 9200mD+



Vous êtes inscrit à l'Ut4M Xtrem ou Challenge et vous souhaitez compléter votre préparation par une reconnaissance quasi intégrale du parcours?

Vous êtes inscrit sur un autre ultra de fin de saison (UTMB, Echappée Belle,...) et vous souhaitez participer à un stage sous forme de bloc tout en bénéficiant de l'encadrement de spécialistes du trail ?

Quelle que soit votre objectif, ce stage est fait pour vous !

Près de 120 kms du parcours Ut4M seront parcourus : tous les passages clés, tous les sommets, toutes les descentes techniques sont au programme.

L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail et de l'Ut4M, il vous apportera des conseils en entraînement et des informations précises sur le parcours.

La logistique est optimale : un minibus est affrété pour la durée du séjour, ce qui permet le transport des bagages et une récupération anticipée sur le parcours si besoin.

L'organisation rigoureuse du séjour vous permettra de profiter de la variété incroyable des paysages et des ambiances que vous offrent le Vercors, l'Oisans, Belledonne et la Chartreuse.

PROGRAMME

JOUR 1 : Rendez-vous et accueil à **8h30 à la gare de Grenoble**. Court transfert en minibus jusqu'à notre point de départ : la Tour Sans Venin, une des 7 Merveilles du Dauphiné. Aujourd'hui, c'est le **Vercors** qui est au menu : **St Nizier du Moucherotte**, le **Moucherotte** (1901m), **Pic St Michel** (1966m), **col de l'Arc** (1736m), **St Paul de Varcès** et **Vif**. Tout le Vercors est là sous vos yeux, vaste plateau bordé de falaises calcaires immenses et majestueuses.

A la fin de notre étape, nous atteignons notre hébergement, un gîte à la ferme pour une nuit insolite en yourtes confortables et spacieuses. Baignade dans la piscine du gîte vivement recommandée !

La fin de journée / soirée est réservée aux séances de stretching - étirements, ainsi qu'une présentation des aspects nutrition et hydratation avant, pendant et après l'effort.

Longueur : **26kms** Dénivelés : **2211mD+** et 2126mD- Durée : 5/6 heures

JOUR 2 : Après un court transfert, nous atteignons notre point de départ, le **lac de Laffrey**. Autre massif, autre ambiance, place aux lacs et sommets de **l'Oisans** : lac de Laffrey, **Alpe du Grand Serre** (1368m), **Arrête de Brouffier** (2350m), **lac de Poursollet** (1649m), **lac Fourchu** (2068m), et enfin la terrible descente vers **Rioupérroux**.

Nul doute que l'ambiance montagne et le magnifique plateau du Fourchu sauront vous séduire sur cette étape magnifique à travers l'Oisans.

Pour terminer, quoi de mieux que de finir dans la capitale de l'Oisans : **Bourg d'Oisans**, mondialement connue grâce au Tour de France et à la montée de l'Alpe d'Huez ! Nous rejoignons notre gîte où séances de Spa et massages sont possibles sur réservation.

La fin de journée / soirée est réservée aux séances de stretching - étirements, ainsi qu'à la présentation de l'entraînement spécifique trail et ultra-trail.

Longueur : **33kms** Dénivelés : **2354mD+** et 2719mD- Durée : 7/8 heures

JOUR 3 : De retour à Rioupérroux, nous sommes face à un mur ce matin ! C'est la montée incroyable vers le plateau de l'Arselle : le **Kilomètre Vertical de l'Ut4M** ! Vous pourrez voir que sa renommée est bien justifiée !

Puis le massif de **Belledonne** s'offre à nous, les lacs succèdent aux sommets : **lac Achard** (1917m), **Croix de Chamrousse** (2253m), **lacs Roberts** (1998m), **lac Longet** (2027m), **Grand Colon** (2402m). Puis nous attaquerons la descente vers **Freydières** (1131m) et le **Grésivaudan** (220m) : nul doute que les cuisses devraient chauffer un peu !

Après un transfert en minibus, nous atteignons la Chartreuse, et nous logeons ce soir en hôtel** au cœur du Parc de Chartreuse sur le parcours de l'Ut4M.

La fin de journée / soirée est réservée aux séances de stretching - étirements, ainsi qu'à la présentation complète du parcours et des parcours de repli.

Longueur : **32kms** Dénivelés : **2423mD+** et 2759mD- Durée : 7/8 heures

JOUR 4 : Après un court transfert à **St Nazaire les Eymes**, nous partons à l'ascension de la **Chartreuse**, l'Emeraude des Alpes selon Stendhal. Terre de trail, la Chartreuse est le massif qui a accueilli la toute première Station de Trail de France.

A travers forêts verdoyantes et alpages, nous passons le **col de la Faïta** (1425m), **Chamechaude** (2082m), **col de Porte** (1327m), **Sappey en Chartreuse** (1000m), **Fort du St Eynard** et enfin **col de Vence** (782m).

Nous retrouvons le minibus et nos bagages pour un **transfert vers la gare de Grenoble à 18h**.

Longueur : **27kms** Dénivelés : **2216mD+** et 1850mD- Durée : 6/7 heures

Le programme et les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des conditions météo, de l'enneigement éventuel ou de conditions locales particulières. Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL : Rendez-vous le jour 1 en gare de Grenoble à 8h30.

Si vous arrivez en retard : le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à Cartusiana au 04 38 86 91 31.

ACCES

Accès en train : Gare de Grenoble TGV

Horaires des trains auprès de la SNCF au 36 35 ou www.voyages-sncf.com.

Accès voiture : Si vous vous rendez au point de rendez-vous avec votre véhicule personnel, merci de nous le signaler. Nous irons ensemble déposer votre véhicule dans un parking gratuit.

Covoiturage jusqu'à Grenoble :

Nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.easycovoiturage.com ou www.123envoiture.com

L'utilisation en est efficace et simple.

Accès avion :

Aéroport de Grenoble Isère : <http://www.grenoble-airport.com/> (service de navettes)

Aéroport de Lyon St Exupéry : <https://www.lyonaeroports.com/> (navettes toutes les heures vers Grenoble Gare)

DISPERSION – FIN DE SEJOUR :

Jour 4 à 18h à la gare de Grenoble. Récupération des véhicules personnels le cas échéant.

FORMALITES :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat et numéro de téléphone)
- Carte vitale

HEBERGEMENT :

Jour 1 : Ferme auberge idéalement placée sur le parcours, nuit en yourte confortable et spacieuse. Baignade possible en piscine (prévoir un maillot de bain)

Jour 2 : Gîte d'étape à Bourg d'Oisans, Spa et massages possibles sur réservation.

Jour 3 : Hôtel** en plein cœur du Parc de Chartreuse situé sur le parcours de l'Ut4M.

REPAS :

Le repas et le petit-déjeuner sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée aux traileurs.

Les pique-niques, préparés par l'accompagnateur sont également copieux et adaptés aux traileurs. Ils sont accompagnés d'en-cas (biscuits, fruits secs,... mais pas de gel ou boisson énergétique). Les pique-niques seront pris pendant ou après la sortie suivant les cas.

ENCADREMENT :

L'encadrement est assuré par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, spécialiste du trail et de l'Ut4M.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer en toute sécurité le déroulement de votre séjour: choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Faire partager ses connaissances et sa passion pour le trail.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

GROUPES :

Groupe de 6 à 14 personnes seulement.

Groupes constitués :

Vous êtes membre d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, ou vous êtes un groupe d'amis désirant réaliser ce séjour trail « Sur les traces de l'Ut4M ». Nous organisons ce stage aux dates que vous choisissez, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

Minimum de 6 personnes.

DIFFICULTE :

La participation à ce stage nécessite a minima :

La pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance 3 à 4 fois par semaine.

La pratique régulière de la course à pied en terrains variés

La participation à au moins un trail de 40km et 2000D+.

La pratique occasionnelle de la randonnée en montagne et / ou la connaissance du milieu montagnard.

PORTAGE :

Au cours de la sortie, vous ne porterez que vos affaires pour la journée, ainsi que le pique-nique et / ou en-cas fournis.

Le circuit est itinérant et le transport des bagages est assuré par un minibus.

TRANSFERTS INTERNES :

Tous les transferts et transports sont assurés par un minibus spécialement affrété pour la durée du séjour ainsi que par des taxis si nécessaire.

MATERIEL :

Matériel à prévoir sur vous dès le 1^{er} jour :

Un short de running ou pantalon 3/4
Un t-shirt à manches courtes
Une paire de chaussettes de course à pied
Des chaussures de trail déjà portées

Un sac à dos léger comprenant :

Une réserve d'eau de 1,5l minimum (peu d'eau sur le parcours, surtout Vercors Chartreuse)
Une veste imperméable et respirante de type Gore-Tex
Un haut à manches longues de type micro polaire
Un collant long si short porté pour courir
Un bonnet et des gants fins ; couvre-bras de type manchons
Une casquette ou bandeau ou Buff
Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
Une paire de bâtons de trail pliables ou télescopiques
Des barres de céréales ou en-cas, de la boisson énergétique
Des sachets plastiques pour protéger les affaires de la pluie et pour les déchets
Une couverture de survie, un sifflet
Une trousse à pharmacie individuelle *
Une bande élastique de strapping (longueur 1m)
Du papier toilette biodégradable
Une lampe frontale
Un peu d'argent liquide
Maillot de bain
Appareil photo (facultatif)

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

Il n'est pas nécessaire de prévoir de duvet ou de drap-sac, les draps sont fournis par les hébergements

Des vêtements de rechanges pour 4 jours
Des vêtements confortables pour les fins de journée
Une serviette de toilette qui sèche rapidement
Une trousse de toilette personnelle
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

Pharmacie individuelle :

Vos médicaments habituels
Médicament contre la douleur de type paracétamol
Crème solaire
Pansements double peaux
Compresse désinfectantes
Bande élastique (largeur 3cm et / ou 6cm)
Anti-diarrhéique
Antiseptique
Crème anti frottements

DATES ET TARIFS :

Du jeudi 12 au dimanche 15 juillet 2018

689€

LE PRIX COMPREND :

- Les frais d'organisation du séjour et d'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Les transferts et transports en minibus affrété pour la durée du séjour
- Le transport des bagages
- L'hébergement en demi-pension.
- Les pique-niques et en-cas* (barres, fruits secs, biscuits,... pas de gel ou boisson énergétique).

*Concernant les en-cas, il est toutefois recommandé que vous emmeniez également vos propres en-cas afin de pouvoir les tester dans des conditions proches de celles de la course.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les massages et séances de Spa à Bourg d'Oisans
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil / dispersion (gare de Grenoble)
- L'assurance annulation.
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"