

## Italie - Suisse

## TRAIL



**Date :** Du vendredi 24 au dimanche 26 juillet

**Durée :** 3 jours / 2 nuits

**Prix :** 495 €

**Niveau :** format : itinérant en 3 étapes – 100km  
**Dénivelé :** 6100m en cumulé **Rythme :** 1ère étape de 3h, puis 2 étapes de 9 à 11h.

**Type de séjour :** Trail

**Hébergement :** En gîte et en refuge.

**Restauration :** Pension complète

**Taille du groupe :** 6 à 20 participants

**Accompagnement :** Vincent DELEBARRE –  
Guide de Haute Montagne et coach sportif  
diplômé d'Etat

# Stage trail CCC® 3 étapes

*Ce stage trail CCC® en 2 jours et demi est encadré par des spécialistes du trail en montagne, pilotés par Vincent Delebarre (vainqueur UTMB® 2004, guide de haute montagne). C'est un excellent bloc d'entraînement pour acquérir les bases nécessaires à tout Trail long en milieu montagneux.*

*Le CCC® étant les trois dernières étapes de l'UTMB® au départ de Courmayeur, ce séjour est confirmé à partir de 2 participants, Si le stage UTMB® aux mêmes dates est confirmé.*

Les stages trail de VINCENT DELEBARRE sont un véritable défi physique et mental. Ce module, en plus d'être la reconnaissance du parcours de la CCC®, aborde tous les aspects essentiels de tout trail long en montagne :

- **La préparation physique et mentale :** outre les distances et dénivelés à encaisser, les étapes sont réalisées au rythme des barrières horaires de la course, vous testez votre équipement et sac en conditions de course, une étape est faite en partie de nuit.
- **L'apprentissage technique et tactique :** les techniques de montées/descente, avec ou sans les bâtons, gestion de l'alimentation et des ravitaillements, le matériel et votre équipement, gestion et de la nuit et du départ de course.
- **La sensibilisation aux règles de la montagne :** le milieu montagnard, la vie en refuge, les dangers de la montagne et les réactions à adopter, la solidarité entre « pratiquants » de la montagne, se repérer (la cartographie et l'altimétrie), respects des règles environnementales

## PROGRAMME

### Jour 1 – 24 juillet: Chamonix - Courmayeur - Bertone (14km D+ 1380m / D- 595m / 3h)

Rendez-vous des participants à 13h à Chamonix. Transfert jusqu'à Courmayeur départ du trail pour Bertone. Arrivé à Bertone où l'on retrouve le groupe du stage UTMB®. Dîner et nuit au refuge.



### Jour 2 – 25 juillet : Refuge Bertone – Champex.

**D+ 1842 m / D- 2356 m / 41 km**

Thème de la journée : la gestion des moments difficiles et la question de l'abandon. Déjeuner pique-nique sur le parcours. En soirée, débriefing et analyse de la journée. Dîner et nuit en gîte.



### Jour 3 – 26 juillet : Champex – Chamonix.

**D+ 2711 m / D- 3141 m / 45 km**

Thème de la journée : la nuit et le départ de nuit. Déjeuner pique-nique sur le parcours. Le retour à Chamonix est prévu en fin de journée, vers 17h30.

*En cas de difficulté sur le parcours, l'équipe d'encadrement, des professionnels diplômés de la montagne garants de votre sécurité et de celle du groupe, peut décider de vous arrêter en cours de stage.*

## CONSEIL DE PREPARATION

Afin de tirer un maximum de bénéfices de ce stage, il est fortement recommandé d'arriver bien entraîné :

- Entraînement régulier, trois fois par semaine.
- Entraînement en tout terrain (terrain vallonné, naturel, chemin technique) une fois par semaine au moins.
- Une séance d'entraînement d'une demi-journée au moins, une fois tous les 10 jours dans les 2 mois précédents le stage.

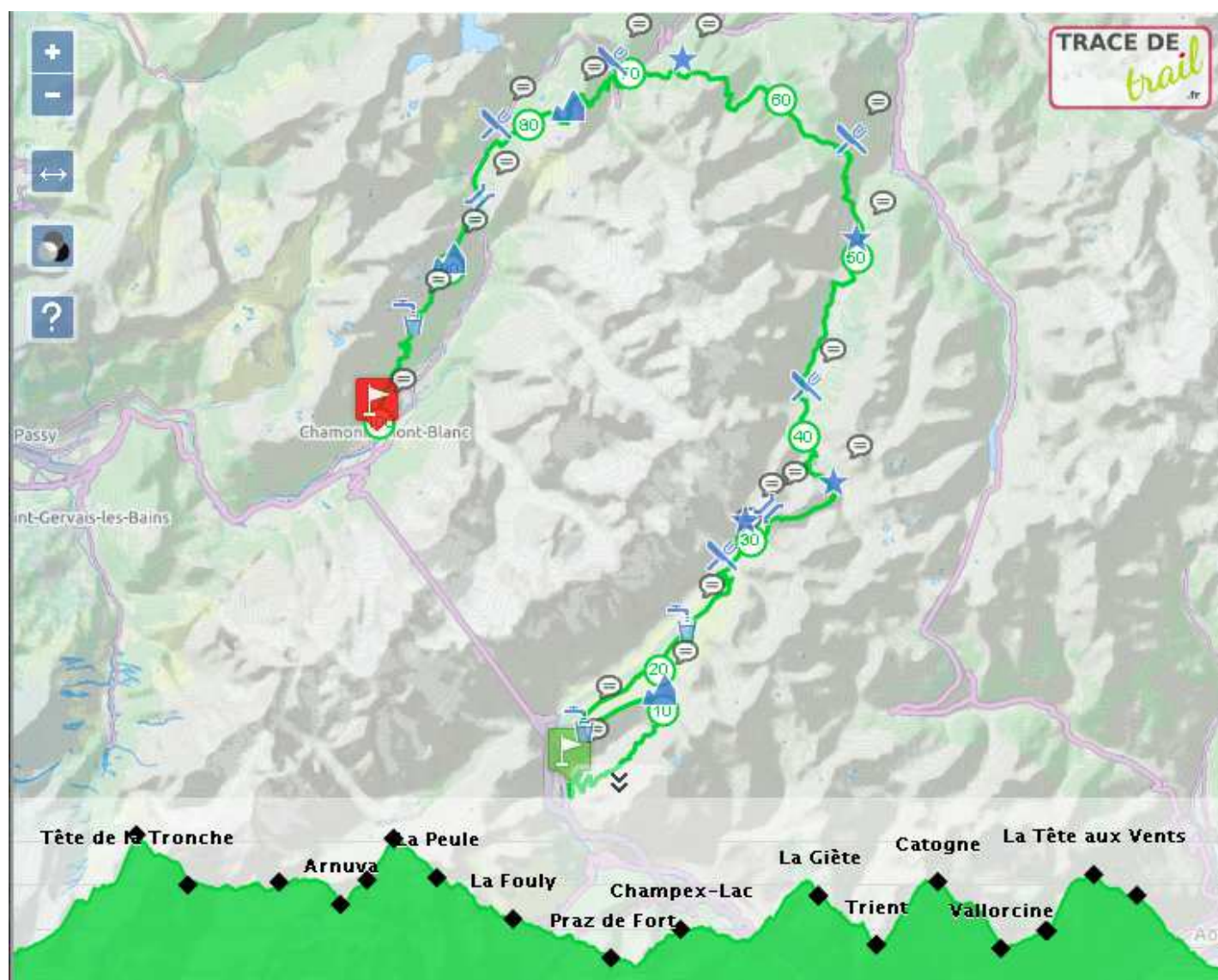
### Rendez-vous

A **13h00** à Chamonix au Gîte ALPENROSE  
1141 route des pèlerins à Chamonix Mont-Blanc  
tel: (+33) 04 50 53 77 92  
chamonix-alpenrose@hotmail.com  
www.chamonix-alpenrose.com

### Dispersion

Vers 17h30 à Chamonix.

<i>rdv à 14h à Chamonix</i>	<b>JOUR 1</b> Courmayeur - Bertone	<b>JOUR 2</b> Bertone - Champeix	<b>JOUR 3</b> Champeix - Chamonix
<b>Distance</b>	14 km	41 km	45 km
<b>dénivelé +</b>	1380 m	1842 m	2711 m
<b>dénivelé -</b>	595 m	2356 m	3141 m
<b>Timing</b>	3h	10h	11h



## BUDGET

---

### Le prix comprend

L'encadrement par Vincent Delebarre, Guide de Haute-Montagne, plus un accompagnateur en montagne à partir de 13 participants / L'hébergement en gîte et en refuge / La pension complète avec pique-nique le midi / Le véhicule suiveur pour la logistique bagages et l'assistance du groupe pendant toutes les étapes du programme / le transfert jusqu'à Courmayeur.

### Le prix ne comprend pas

Les assurances assistance rapatriement - frais de recherches et de secours et/ou annulation / les boissons, les dépenses d'ordre personnel / les vivres de courses / l'équipement individuel.  
*Les frais éventuels engendrés par un abandon ou une interruption durant le programme (taxi, train, etc...), restent à charge des participants.*

## VOTRE SEJOUR

---

### L'Equipe

Vincent DELEBARRE est guide de haute montagne depuis 2004. *Il est aussi expert en trail running du point de vue de la connaissance de cette activité qu'il pratique depuis le début en France (Les Templiers 1995). Moniteur de sport et passionné d'entraînement il a à cœur tout particulièrement de distinguer et faire distinguer aux sportifs qui lui font confiance toutes les particularités de la discipline et surtout les différences avec la course à pied classique. Il est aussi champion dans l'activité en étant par exemple un des rares trailers à avoir remporté les trois grandes épreuves que sont Les Templiers, la Diagonale des fous et l'UTMB®. Le seul aussi à avoir réussi trois podiums sur chacune d'entre elles ! Ce qui le caractérise aussi c'est la longévité. Montrer qu'on peut rester performant longtemps en même temps que de préserver sa santé. Expliquer aussi comment bien aborder son ou ses sports outdoor préférés le motive particulièrement.*

**Théophile CAMP**, accompagnateur en montagne encadrera la première journée du stage. **Philippe BOVAGNET**, accompagnateur en montagne sera également présent pour la logistique et la gestion d'ensemble. Le petit mot du guide : « *Il est intéressant de savoir que le « logisticien » en véhicule est forcément un professionnel et participe aussi de la gestion du groupe et intégrant la gestion de la SECURITÉ (connaissance du terrain, donc des solutions de rechange, des solutions de secours éventuelles, alertes, précisions données aux secouristes, bref un pro quoi !)* »

### Hébergement

L'hébergement du parcours se fait en gîte et en refuge.

### Restauration

Repas du soir et petit déjeuner chez l'hébergeur, pique-niques le midi.

### Transport sur place

Un véhicule suiveur sera sur place pour assurer la logistique bagages et l'assistance du groupe pendant toutes les étapes du programme.



## FORMALITÉS

Passeport ou Carte d'identité en cours de validité  
 posséder une assurance rapatriement et frais d'évacuation.

## MODE D'ACCES



### Par avion

#### → Aéroport International de Genève (88km)

La compagnie de bus SAT assure des liaisons quotidiennes entre l'aéroport de Genève et Chamonix. [www.sat-montblanc.com](http://www.sat-montblanc.com)


#### → Aéroport International de Lyon-Saint Exupéry (220km)

L'aéroport est desservi par une gare TGV : [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

### Par train

 Gare SNCF dans la station.

 Liaisons TER et TGV depuis la gare de St Gervais-les-bains-le Fayet située à 20km.

 Le Mont Blanc Express : La ligne SNCF dessert tous les villages de St Gervais-les-bains-le Fayet à Martigny (Suisse) en passant par Servoz, Les Houches, Chamonix, Argentière et Vallorcine.


Autoroute Blanche et Tunnel du Mont-Blanc - [www.atmb.net](http://www.atmb.net)

Autocars et transferts aéroports : Liaisons quotidiennes avec Genève et l'Italie.

### Par la route

 **Depuis la France** : Accès direct par l'Autoroute Blanche (A40) reliée au réseau autoroutier européen.

 **Par la Suisse** : Autoroute jusqu'à Martigny, Col de la Forclaz puis Col des Montets.

 **Par l'Italie** : A 15km de la frontière par le tunnel du Mont-Blanc.

## LISTE DE VÊTEMENTS & MATERIEL A EMPORTER CONSEILLES

**Votre tenue de course :** 1 T-shirt respirant, 1 paire de chaussettes et chaussures de trail (faites à votre pied), 1 short ou cuissard, 1 paire de bâtons de course (pas obligatoires).

En plus de votre tenue de course, vous devez conditionner le reste de vos affaires en 2 sacs :

- 1 sac à dos trail (10/20 litres) : Il servira pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.
- 1 sac d'allègement de 30 litres qui contient vos affaires de rechange.

### Dans votre sac à dos

(20 litres max. avec poche à eau intégrée 1,5 L minimum).

- 1 T-shirt respirant manches longues.
- 1 collant ou corsaire.
- 1 sur-pantalon léger imperméable.
- 1 veste imperméable respirante (de type Gore-Tex®)
- 1 veste polaire légère (avec ou sans manche)
- 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire, stick protection lèvres
- 1 casquette ou chapeau de soleil
- 1 paire de gants chauds imperméables
- 1 bonnet, 1 bandeau multifonction
- vos vivres énergétiques (barres céréales, gels, etc.)
- du papier-toilette biodégradable
- 1 sifflet, 1 couverture de survie
- votre pharmacie personnelle
- 1 lampe frontale
- votre carte d'identité (3 pays traversés)
- un peu d'argent pour les refuges (boissons notamment)

### Le sac d'allègement

- chaussettes et sous-vêtements
- 1 ou plusieurs tenues de trail
- une paire de chaussures de rechange
- vos vivres énergétiques pour la durée du stage

### Votre Pharmacie personnelle

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant votre départ.

Elle devra être la plus légère possible.

Contenu conseillé (attention à la sur-médication):

- pansements anti-ampoules
- crème anti-frottements
- bande élastoplaste (1m)
- désinfectant
- comprimés pour mal au ventre
- comprimés anti-diarrhéiques
- boules Quiès.

Une trousse à pharmacie collective de premier secours est disponible auprès de l'équipe d'encadrement.

## RESERVATION ET DEMANDE D'INFORMATIONS

Inscrivez-vous dès maintenant :



Par internet en [cliquant ici](#) \*

Remplir un bulletin d'inscription et nous envoyer un acompte de 30% ou la totalité en cas de réservation à moins de 30 jours du départ. Le solde est à régler 30 jours avant le départ.

\* Si le lien ne fonctionne pas, copier le lien suivant :

<http://www.serac-montagne.com/home.php?rub=reservation&xid=2192>



Par téléphone au **04 76 86 46 84**.

Nous vous enverrons votre contrat de réservation avec votre facture et il vous suffira alors, de renvoyer un exemplaire signé avec le règlement de votre acompte.

### Nous sommes à votre écoute

Chaque participant déclare être en capacité de participer à ce séjour et avoir le niveau physique requis.

Si vous avez besoins de conseils ou des réponses à vos questions, n'hésitez pas à contacter **VINCENT** pour toute information concernant le séjour et **SERAC** pour tout ce qui concerne votre facturation, vos assurances.



#### CONTACTS :

VINCENT : 06 62 38 56 89

SERAC : 04 76 86 46 84

De 9h à 17h du lundi au vendredi

De 10h à 14h le samedi



*Le CCC® étant les trois dernières étapes de l'UTMB® au départ de Courmayeur, ce séjour est confirmé à partir de 2 participants, Si le stage UTMB® aux mêmes dates est confirmé*

UTMB

Du vendredi 19 au mardi 23 juillet

Du mercredi 24 au dimanche 28 juillet

## Questions / Réponses

### Assurances ou Assistance ?

**L'Assistance** intervient 24h/24 dans le monde entier en cas de maladie ou de blessure S'il est nécessaire d'être rapatrié à votre domicile ou dans un hôpital.

- **l'assistance rapatriement** intervient dans l'organisation du retour à votre domicile, nous vous conseillons de posséder une assurance qui vous rembourse **en frais réel**.
- **l'assistance frais de recherche et de secours** organisée par les secours locaux (hélicoptère ou moyen terrestre). Pour ce séjour un montant minimal de 3000€ semble raisonnable. Si vous êtes couverts par votre propre assurance, vérifiez qu'elle vous couvre pour ce séjour et dans quelles circonstances elle intervient (accident et maladie ou uniquement accident). Nous vous conseillons, bien sûr, d'être couvert en cas d'accident **ET** de maladie car dans le cas contraire les frais de secours resteront à votre charge.

**Frais médicaux** : Renseignez- vous, auprès de votre assureur pour connaître le montant des remboursements complémentaires accordés pour frais médicaux et avance des frais d'hospitalisation. Pour les ressortissants français pensez à demander votre **Carte européenne d'Assurance Maladie** qui vous permet, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins nécessaires elle est **gratuite** et **valable 2 ans**, (délais pour l'obtenir : 15 jours). De plus pensez à prendre votre **carte vitale**.

**Les Assurances** vous indemnisent a posteriori en cas de problèmes.

- **Annulation** : En cas de blessure ou maladie grave dont vous seriez victime (ou l'un de vos proches) avant le départ ce type d'assurance peut vous permettre d'être remboursé des frais d'annulation après étude de votre dossier par l'assureur. **Attention l'assurance annulation doit être contractée obligatoirement le jour de votre inscription**
- **Interruption de séjour** : En cas de maladie ou d'accident dont vous seriez victime sur le lieu de votre séjour ou si un proche parent se trouve hospitalisé ou encore si un sinistre survient à votre domicile nécessitant votre retour . Ce type d'assurance vous rembourse au prorata, les frais de séjours non utilisés. Mais, attention, pour bénéficier de cette assurance, elle doit faire suite à un rapatriement effectué par la même assurance : contrat global (assurance + annulation).

**Règlement par carte bancaire Visa 1er ou Mastercard Gold** (frais financiers à votre charge) assurances. IL Y A DE NOMBREUSES RESTRICTIONS (par ex. suivant les cartes : pas de prise en charge des frais de secours en cas de maladie) – contactez votre banque afin qu'elle vous fournisse vos contrats.

### Que faire si je n'en possède pas ?

Si vous n'en possédez pas nous pouvons vous en fournir une : **CONTRAT EUROP ASSISTANCE**

- **Assistance** : 1.5%
- **annulation + bagages** : 3.5%

**Attention** l'assurance annulation doit être contractée obligatoirement le jour de votre inscription.

Dans le cas de l'achat des deux assurances, vous serez couverts en interruption de séjour.