

ITALIE

TRAIL



Date : Du mercredi 9 au dimanche 13 Aout

Durée : 5 jours / 4 nuits

Prix : **760 €**

Niveau : 7 à 10h par jour

Type de séjour : Trail

Hébergement : Refuge et gîte

Restauration : Pension complète

Taille du groupe : 6 à 20 participants

Accompagnement : Vincent DELEBARRE –
guide de Haute Montagne

Grand Paradis

Stage Trail résolument montagne, en partie sur le parcours du Tor des Géants, en « altitude » au cœur du parc national du Grand Paradis.

Total : 140km environ et 9200m D+ 8700m D-

Stage idéal pour la
**PREPARATION EN
ALTITUDE** à plus de
3000 mètres

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil Gite Hospice du Petit st Bernard à 17h30.

Jour 2 : 38km / 2800m D+ / 2600mD- (col a 2639 m)

Col du Petit St Bernard 2153m col de la traversette 2384m ; le passeur 2194m, passage de la Louie Blanche 2524m, col de la Louie Blanche 2527m, Col Tachuy 2673m, la sassière 2040m, col de montseti 2540m, la motte / refuge de l'Archeboc 2030m, Col du Mont 2636m, Surier 1800m, Refuge Mario Bezzi 2250m.

Une première journée sur la frontière franco Italienne.
Dîner et nuit au refuge Mario Bezzi.



Jour 3 : 44km / 2200m D+ / 2500mD-

Un sommet a 3337m et la vue qui va avec....

Refuge Mario Bezzi ; col de bassac dere, Becca traversière 3337m, refuge Benevolo 2250m, col de nivolettaz 3130m, eaux rousses 1800m.

Dîner et nuit en gîte.



Jour 4 : 37km / 2850m D+ / 2100m D+ (col a 3296m)

Eaux rousse 1800m, col Lauson 3296m (soment du Tor des Geant), Cogne 1500m, Col Garin 2830m, Refuge Arbolle 2507m.

Le col mythique du tour des Géants.
Dîner et nuit au refuge Arbolle.



Jour 5 : 20km 1200m D+ / 1400m D- (sommets a 3558m)

Refuge d'Arbole 2507m => Mt Emilius 3556m => Pila 1790m
Un sommet + de 3500m...

Transfert sur le col du Petit St Bernard. Dispersion vers 16h00.

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.

RENDEZ VOUS et DISPERSION

Rendez-vous

Au gite Hospice au Col du petit St Bernard à 17h30.

Dispersion

Au Col du petit St Bernard vers 16h00.

PRIX

comprend

L'encadrement par un guide de Haute-Montagne, plus un accompagnateur en montagne à partir de 14 participants / Les hébergements en gîte ou refuge, selon les étapes du programme / La pension complète avec pique-nique le midi / le transfert des bagages.

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

Encadrement

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.

Vincent sera assisté d'un accompagnateur en montagne, Philippe BOVAGNET pour la logistique. A partir de 14 participants, un 3^{ème} accompagnateur, Théophile CAMP, se joindra au groupe.

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 !)* »

Niveau

Ce stage comporte plusieurs passages au-dessus de 3000 m. Une expérience minimum est nécessaire : être capable d'enchaîner 2500m de dénivelé positif et 40km durant 4 jours. Les temps de course journaliers sont compris entre 7h et 10h selon les étapes, pauses comprises. Une endurance suffisante, une bonne condition physique, et surtout un bel esprit de groupe sont nécessaires.

Une attention toute particulière doit être portée à votre équipement.

Portage	Vous ne portez que vos affaires de la journée. Notre organisation vous amène votre change au gîte ou refuge les soirs 2 et 3. Vous devrez porter vos affaires de rechange durant 1h en fin de la 1ère et 4ème étape.
Hébergement	L'hébergement du parcours se fait en refuge et en gîte
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.

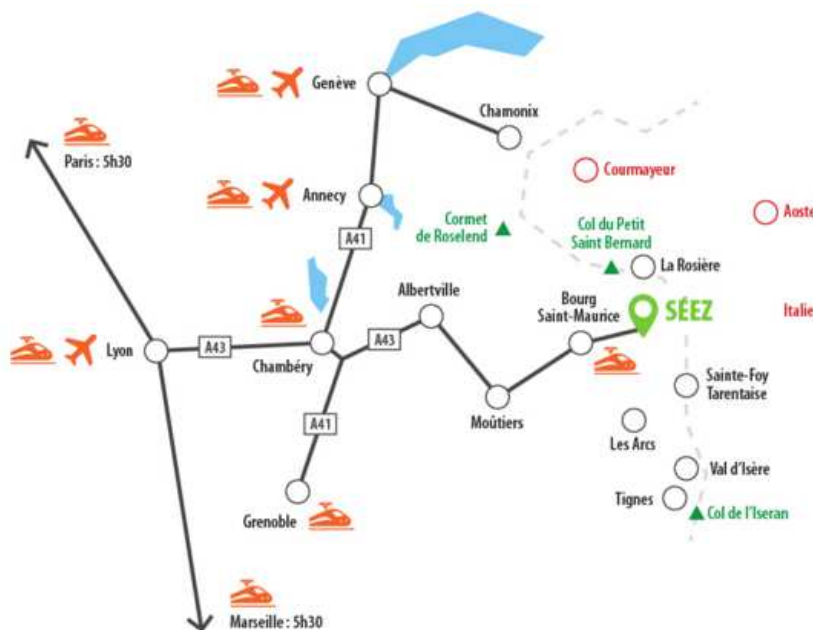
FORMALITÉS

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

MODE D'ACCES

L'hospice du Col du Petit st Bernard est situé à 28km de Séez.

Par la route



Autoroute jusqu'à Albertville puis voie rapide jusqu'à Moûtiers. Prendre ensuite la direction Bourg-St-Maurice par la D 1090 puis Séez (3 km de Bourg St Maurice), continuer jusqu'au Col du Petit St Bernard.

Par train

Gare à Bourg St Maurice (3 km).

Paris gare de Lyon – Bourg Saint Maurice 09h49 – 15h24 - 2 changements
 Bourg Saint Maurice – Paris Austerlitz 20h24 – 06h19 direct

Par avion

Aéroport les plus proches :

Aéroport de Lyon St Exupéry : 192km environ 2h de route

LISTE DE VÊTEMENTS & MATERIEL A EMPORTER (liste non contractuelle)

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 pour les 4 jours

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 les 4 journées de 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=2203>



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 d'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 et votre réservation aérienne éventuelle.



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



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.