

TRAIL CAMP ECHAPPEE BELLE

03 au 06 août 2017

Avec 3 grandes étapes, ce stage d'ultra endurance en milieu haute montagne vous fera traverser la beauté sauvage du massif de Belledonne. Du refuge Jean Collet en étoile, vous parcourrez 115 km et 9 500m+.

Christophe Le Saux (3^{ème} de l'Intégrale de l'Échappée Belle 2016), **Pierre Chaley** (guide de montagne et ultra trailer) et **Antoine Guillon** (vainqueur de la traversée nord de l'Échappée Belle 2016) vous accompagneront durant ces 4 jours d'aventure pour vous apporter leurs conseils pro, perfectionner votre technique et partager leur grande expérience du sport d'endurance. Sérieux et décontractés, ils vous mettront en confiance pour que votre semaine soit ultra profitable.



Préparation à toutes les courses (très) longues en montagne technique.

Lieu : Massif de Belledonne, Alpes françaises.

Durée : 4 jours / 3 nuits sur place

Format : 115 km

Dénivelé : 9 500 m D+

Rythme : en moyenne 4 km/h. Journée la plus chargée : 12h heures. Total estimé à environ 30 heures de rando course + ateliers spécifiques.

Niveau demandé : être capable d'enchaîner de très longues étapes de rando-course, techniques.



PLACES EN NOMBRE LIMITÉ (20 personnes maximum).

Sur 4 journées de trail, Antoine, Christophe et Pierre partageront avec vous leurs connaissances techniques. Des moments privilégiés dans une ambiance conviviale où seront approfondis les sujets de la gestion de l'effort, de l'alimentation, du travail mental, de tous les paramètres qui entreront en jeu dans la réussite de vos projets sportifs. Des ateliers pratiques jalonnent les sentiers afin de perfectionner votre pratique.

Ce module, en plus d'être une préparation spécifique au trail technique, aborde tous les aspects essentiels de tout trail long en montagne :

- La préparation physique, mentale, matérielle, alimentaire.
- L'apprentissage technique et tactique : les techniques de montées/descente, de préférence sans les bâtons, l'économie de course sur un terrain technique, les bons gestes, la gestion de l'alimentation et des ravitaillements, le matériel et votre équipement, la gestion de course...
La sensibilisation aux règles de la montagne : le milieu montagnard, les dangers de la montagne et les réactions à adopter, la solidarité entre 'pratiquants' de la montagne, le respect des règles environnementales...

PROGRAMME DU STAGE :

Jour 1 (jeudi 03 août) : RDV des stagiaires à 15h à 38190 Villard Bonnot
Accueil et briefing, choix du matériel.

15h30 : Début d'étape Pont Saint Agnès – Refuge Jean Collet, 5 km et 700 m+, durée 1h30.

Cette partie relativement facile permet une adaptation au dénivelé positif, en passant de 1 300m à 1 960m. Installation pour 3 nuits au Refuge Jean Collet (alt 1 960 m) pour optimiser la production de globules rouges.



Jour 2 : Refuge Jean Collet – cirque des cascades – lac du Crozet et du Doménon – glacier de Freydane - la croix de Belledonne - le lac blanc et refuge Jean Collet. 24 km, 2 400m+, durée 6 h.

Après-midi : atelier descente et montée avec et sans bâtons, environ 8 km avec 900 m +, durée 3h.

C'est une des parties sauvages de Belledonne, et la plus technique. À petite vitesse, vous vous fauilerez au milieu de blocs multicolores, pour le plaisir des yeux et des jambes. Idéale pour aborder les facettes de l'économie de course et les techniques de montée et de descente, cette étape comportera le point culminant du stage avec la croix de Belledonne à 2 926 m d'altitude.



Jour 3 : Refuge Jean Collet – Col de la mine – brèche de roche fendue – lac de la Coche – Habert d'Aiguebelle – col de l'Aigleton – col de la vache – refuge des 7 laux – chalet du Pra - Prapoutel – lac des Crop – refuge Jean Collet 49 km et 3 900 m +, durée 12h00.

Une très longue étape pour mettre en application ce que nous avons appris la veille. Après 3 montées raides avec le col de la mine, le col de l'aigleton et le col de la vache sur 23 km avec 1 900 m + et une descente très technique sur des gros blocs rocheux, nous attaquerons le GR tour du pays des balcons des sept Laux. Nous y trouverons des alpages avec des troupeaux de brebis et des magnifiques lacs jusqu'au refuge Jean Collet.



Jour 4 : Refuge Jean Collet – col de la Sitre – lac Crozet – refuge de la Pra – lac Lema - lac David – col de la Pra – col de Freydane – lac blanc – refuge Jean Collet , 24 km et 1 100 +, durée 6h et retour aux voitures vers 15 h après un bon repas au refuge Jean Collet 5 km avec 700 m -.

Une petite montée vers le col de Sitre pour s'échauffer avant d'attaquer une très belle vallée sauvage bordée de lacs pour dégourdir nos jambes de la longue étape. Après un virage en épingle nous attaquons les montées vers le lac David et le col de la Pra. De là nous basculons dans un monde minéral pour retourner vers le refuge Jean Collet pour y prendre un bon déjeuner en faisant le débriefing du stage.





CONDITIONS D'INSCRIPTION

Stage assuré avec un minimum de 10 participants, et limité à 20 trailers maximum.

Il est impératif de s'assurer de son aptitude physique et sportive à boucler des journées répétées de 6 à 10h de rando course. Non adapté aux débutants.

CONSEILS DE PRÉPARATION :

Afin de tirer un maximum de bénéfices de ce stage, il est fortement recommandé d'arriver bien entraîné : entraînement régulier, trois fois par semaine, et sur terrain varié (terrain vallonné, naturel, chemin technique) une fois par semaine au moins. Une séance d'entraînement de 3 à 4 heures en rando course une fois toutes les 3 semaines dans les 2 mois précédant le stage est conseillée.