



Eté 2009

Préparation « Ultra Trail du Mont-Blanc » ®

Course à pied
5 jours / 4 nuits

Niveau : Expérience de la course à pied en montagne
Effort : Entraînement régulier sur de longues distances.

L'ultra trail du Mont-Blanc c'est imposé comme le plus beau et le plus difficile des trails (course à pied longue distance en montagne).

L'édition 2009, sera au moins aussi dure qu'en 2008, avec plus de 160 km et plus de 9000 m de dénivelé positifs.

L'UCPA d'Argentière, partenaire de l'organisation de l'UTMB, propose un stage de reconnaissance du parcours.

Et si vous ne participez pas à l'épreuve, c'est en tout les cas une formidable aventure que de courir dans ces extraordinaires paysages de haute montagne.

Dates, tarif.

5, 12 et 19 Juillet 2009.
450 €.

PROGRAMME

Dimanche

Accueil à partir de 14h et avant 17h. Réunion de préparation du stage. Repas et nuit sur le centre UCPA d'Argentière

Lundi

Départ pour le raid.
Argentière > Chamonix en bus, puis départ début du parcours.
Chamonix - Les Contamines.
Nuit au centre UCPA des Contamines (ou gîte voisin).
Temps de course (marche rapide) : 5 à 7h.
Dénivelée : + 1250 m / - 1300 m.
Distance : 40 km.

Mardi

Parcours identique à l'Ultra Trail 2007.
Les Contamines – Courmayeur. Bus pour La Palud (hameau de Courmayeur). Italie.
Nuit en Auberge à la Palud.
Temps de course (marche rapide) : 7h30 à 9h.
Dénivelée : + 2900 m / - 2800 m.
Distance : 45 km.

Mercredi

La Palud - Champex le Lac. Suisse.
Nuit en Auberge à la Palud.
Temps de course (marche rapide) : 7h à 9h.
Dénivelée : + 2600 m / - 2800 m.
Distance : 48 km.

Jeudi

Parcours identique à l'Ultra Trail 2007.
Champex – Chamonix. France.
Retour bus à Argentière.
Temps de course (marche rapide) : 7 à 9h.
Dénivelée : + 2500 m / - 2750 m.
Distance : 40 km.
Fin de stage à 17h.

Le développé de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

INFOS PRATIQUES

Adresse :

UCPA Argentière
BP 6
74400 Chamonix

Courriel : argentiere@ucpa.asso.fr
<http://argentiere.ucpa.com>

Début et fin de séjour :

Accueil le dimanche, de 14h à 17h.
Fin de stage le jeudi vers 17h.

Accès :

Vous venez en voiture
Autoroute Blanche jusqu'à Chamonix puis RN506 jusqu'à Argentière à 8 km en amont de Chamonix.
Centre UCPA 50 m à droite après un pont sous la voie ferrée.

Parking : le centre possède un parking extérieur et non gardé.
Lorsqu'il est complet, on trouve d'autres places extérieures et non gardées à proximité de la gare.

Vous venez en train
Arrivée en gare d'Argentière par Saint Gervais. Le centre se trouve à 100m de la gare.
Attention : l'UCPA se trouve à Argentière - Vallée de Chamonix (74) et non à l'Argentière les Ecrins (05).

Hébergement :

1 nuit au centre UCPA d'Argentière, 3 nuits en gîte ou auberge.
Vos affaires personnelles sont transportées à l'étape par un véhicule.

Restauration :

Tous les repas sont compris, du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour de stage.
Des "vivres de course" sont prévus, cependant, nous vous engageons à prévoir vos barres de céréales et boissons énergétiques.
Du lundi au jeudi, les déjeuners sont sous forme d'en-cas, tirés du sac, puis une collation est prévue dans l'après-midi, à l'arrivée à l'étape.

Accompagnement :

Sauf cas de force majeure, les stages seront co-encadrés par Dawa Sherpa, déjà vainqueur de l'UTMB.
Chaque programme est encadré par un accompagnateur en moyenne montagne.
Connaissance de la montagne, maîtrise de la sécurité et de la logistique, il mettra tout en œuvre pour que vous profitiez pleinement de votre séjour.
1 à 2 groupes de 8 participants par accompagnateur moyenne montagne (il peut y avoir, exceptionnellement 1 participant de plus).

Conditions de stage :

Le prix comprend

Les transferts locaux, le transport de vos affaires personnelles aux différentes étapes, l'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté par l'ucpa) à partir de l'heure de rendez vous du premier jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévue du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles, le linge de toilette, les assurances optionnelles (voir rubrique suivante) ainsi que tout autre supplément non prévu au programme (refuge ou remontées mécaniques supplémentaires non prévues au programme).

Assurances :

Votre inscription au stage vous assure UNIQUEMENT le bénéfice d'une assurance Responsabilité Civile souscrite par l'UCPA pour les dommages causés à autrui à l'occasion des activités de votre stage et dont vous pourriez être déclaré responsable. Aucune garantie Individuelle Accident ne vous est donc acquise, il est important de souscrire à titre personnel une garantie Individuelle Accidents.

En option, vous pouvez souscrire une option « annulation – frais de secours – rapatriement ».

PREPARATION AU STAGE

Niveau/terrain :

Niveau d'effort physique

Ce niveau est la somme de facteurs qui contribuent à rendre un programme plus ou moins difficile... ou facile (le nombre d'heures de pratique, l'altitude, le poids d'un sac, l'intensité physique, le climat, etc.).

Le niveau d'effort indiqué est un niveau minimum.

**** - Excellente Forme Physique. Vous vous entraînez de manière régulière et vous avez l'habitude de tenir des efforts soutenus pendant plusieurs heures.

Niveau technique

Vous devez pratiquer de façon très régulière la course à pied sur de longues distances et en terrain montagneux.

Portage, sac à dos

o - 3 à 5 kg. Portage des affaires personnelles pour la journée (en cas, eau, vêtements).

Important :

Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, notre encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous suiviez le programme. Il ne sera pas forcément possible de vous proposer un programme de remplacement et nous ne pourrions pas vous rembourser votre stage.

Ne vous surestimez pas.

Formalités de santé :

Pas de contre indication aux efforts physiques, à l'altitude, au rayonnement solaire, ni de traitement médical important.

Formalités administratives :

Tous nos programmes peuvent se dérouler pour partie ou entièrement à l'étranger (Suisse ou Italie) :

- Vérifiez que vous êtes avec une couverture avec extension internationale pour les frais de secours et rapatriement en cas d'accident
- Carte d'identité ou passeport en cours de validité indispensable.

Une caution de 100 Euros (chèque ou espèces) vous sera demandée à votre arrivée.

Elle vous sera rendue en fin de séjour :

- une fois la chambre nettoyée,
- sauf dégradation volontaire ou par négligence du matériel et/ou des locaux,
- sauf perte du matériel.

Matériel individuel :

Vêtements et équipement personnel à amener :

Casquette ou foulard, bonnet ou bandeau, lunettes de soleil (protection 3 minimum), tee-shirt "respirant" type Odlo, Capilène ou Carline, veste en fourrure polaire, veste imperméable et respirant type Goretex, collant chaud, short, 2 ou 3 paires de chaussettes type bouclette, 1 paire de gants légers, chaussures de jogging adaptées à la course en tout terrain, bouteille en plastique (ou mieux, poche à eau), trousse de toilette, petite serviette de toilette, petite pharmacie personnelle, papier toilette, argent de poche (dont francs suisses).

Bâtons télescopiques non indispensables, mais apportant du confort.

Sur place, nombreux magasins de sport avec choix important et tarifs compétitifs.

Alpine Centre, magasin de sport à Argentière, partenaire trail (test matériel Trail)...

En cas de doute sur l'équipement nécessaire, vous pourrez affiner votre choix de matériel à l'aide de nos accompagnateurs, en fonction des conditions météo et d'enneigement en altitude.

Trousse de secours et pharmacie

Chaque accompagnateur, chaque guide ou moniteur dispose d'une trousse de premiers secours.

Comme son nom l'indique, sa fonction est d'être utilisée en cas de problèmes importants apparus pendant la sortie ou le raid. Cette trousse ne peut pas constituer la pharmacie du groupe pour les petits problèmes courants inhérents à l'activité ou aux contraintes du voyage.

Nous vous invitons donc à vous fournir d'une pharmacie personnelle.

Contenu type.

- Médicaments personnels en cas de traitement ou si vous êtes sujets à des troubles particuliers (allergies, etc.).
- De quoi prévenir et protéger des ampoules : pansement de type "Elasto" ou "Micropore".
- De quoi soigner des ampoules : pansements type "2ème peau".
- De quoi prévenir ou soulager les problèmes de chevilles et de genoux : bandes de types "Elasto".
- De quoi nettoyer de petites plaies : compresses imbibées.
- Protections solaires pour la peau et les lèvres.
- De quoi soulager les problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires.
- De quoi soulager les maux de tête et les courbatures.
- De quoi soulager les piqûres d'insectes.

Dans tous les cas, demander conseils à votre médecin et à votre pharmacien et pensez qu'il vous faudra porter votre pharmacie, donc n'emmenez que le minimum nécessaire.

Equipement fourni par l'UCPA :

Petit sac à dos.

Cardio fréquence mètre.

Bâtons de ski (non télescopiques).

Informations - Inscription :

UCPA Argentière
argentiere@ucpa.asso.fr
 04 50 54 07 11

Fiche éditée le 7/12/2008

UCPA - Union nationale des Centres sportifs de Plein Air
 Siège Social : 17 rue Remy Dumoncel 75698 PARIS Cedex 14
 Association à but non lucratif loi 1901, agréée et cogérée par le Ministère de la Jeunesse
 et des Sports et les Pouvoirs Publics, les Fédérations Sportives et les Associations de Jeunesse.
 Siret : 775 682 040 000 16 - APE : 926 C - N° Agrément Tourisme : AG 075 95 0069
 Garantie responsabilité civile professionnelle : AXA FRANCE - Garantie financière : UNAT