



Séjour Trail

Vallée du Mont-Blanc

Juin 2017

Sur les traces de l'UTMB...

Objectif :

« Cette année, je finis un cycle de 3 ans de stages de trail dans les Vosges. Ces stages commencent à s'installer dans un peu de routine pour moi comme pour certains étudiants. Je propose d'organiser un séjour de 4 jours au mois de juin prochain dans la vallée de Chamonix. »

Vincent Badreau

Moyens humains et financiers :

Heures enseignant : inchangés par rapport à un weekend trail vosges (12h)

Groupe :

27 participants : 15 Etudiant et 12 Anciens.

Budget :

Déplacement Mini-bus : aide du Suaps pour l'essence pour 2 minibus (240 € environ)

Hébergement : Alpenrose	18,75€/pers et par nuit (x3)	56,25€
Restauration : Par nous même à l'Alpenrose	17€/pers/jour (x3)	51€
Entrée piscine et espace Tairraz	10€	
Tarif Global :	118 euros	

Entrainement :

-10 semaines

- 370km
- 10 640D+
- 30 Sortie

-2 Week-end choc dans les Vosges

- 2j - 55km - 3 500m D+
- 1j - 30km - 1 690m D+

Samedi : 1680D+ 18.2km Montée à la Jonction



Chamonix 2017 Day 1 : Montée à la Jonction

18.2 km 1680 m 1680 m



Départ jeudi matin 5h40 Arrivée 12h00

1ère sortie trail : Départ de Les Bossons (départ du paravalanche de Tacconnaz), montée de 1600D+ à la Jonction et retour.





Première journée assez difficile dans le meilleur groupe, composé de 7 Trailleurs.
Grosse chaleur et problème de vertige.
Montée en 2h10 à 700m D+/h alors que les deux meilleurs sont monté à 920m D+/h.
Fin d'ascension plutôt difficile à escalader les roches sur environ 200D+

Une belle Pause arrivé à la Jonction entre le Glacier des Bossons et celui de Taconnaz. Grande diminution de la température qui fait du bien avant d'entamer la descente en 1h16.
Durant la descente, Jean Marc : « Faite attention ne tomber pas »... mais ça n'a pas raté ...
100m plus bas, il tombe et s'ouvre la main sur un rocher...



1: Descente de la Jonction



Arrêt à une source pour se rafraichir avant de reprendre les minis-bus pour l'Auberge situé à Chamonix.

Pour Jean Marc, la journée n'est pas fini, direction l'hôpital et 5 points de Suture.

Préparation pour le 1^{er} groupe du repas du soir avec 10kg de pâtes Carbonara!
Et direction les Dortoirs.

2: Source d'eau de Glacier à "Les Bossons"



Dimanche 2200D+ 31.7km Montée au Brévent

TRACE DE
trail
.fr

Day 2 : Montée au Col du Brévent

31.7 km  2280 m  2280 m



2iem Sortie Trail : Avec le groupe2, montée vers le Brévent à 2475m d'altitude, en passant par le refuge de Bellachat.

Descente par le Grand Balcon sud et le Sentier des Douaniers.

Fin de journée avec 6km à plat le long de Chamonix et retour au paravalanche de Taconnaz par la balade de l'Arve.

Sortie à Chamonix en fin de journée pour se balader.



3: Refuge de Bellachat-2136m





La seconde journée s'est déroulée dans la réserve Naturelle des Aiguilles Rouges. Elle a commencé par une belle montée de 1500D+ vers le Brévent, en passant par le Parc animalier de Merler. Mais aussi au refuge de Bellachat à 2136m où nous avons fait une petite pause devant un très beau paysage. Parti un peu en retard du refuge, il restait plus que Gautier et moi, et le sens de l'orientation n'était pas notre point fort... mais ses chansons nous ont bien motivées !



5: Sommet Panoramique du Brévent-2475m

La fin de l'ascension est à nouveau très rocailleuse, mais bien plus praticable que la veille, avec de petit lac de part et d'autre. Arrivé au Sommet du Brévent, on pouvait y apercevoir le Mont blanc, et un panorama époustouflant.

Descente par la Flegère, le chemin était fermé par arrêté. Nous avons donc repris le Petit Balcon Sud, et fini en beauté par la « Promenade de l'Arve » sur 6km, avec Lou et Céline.

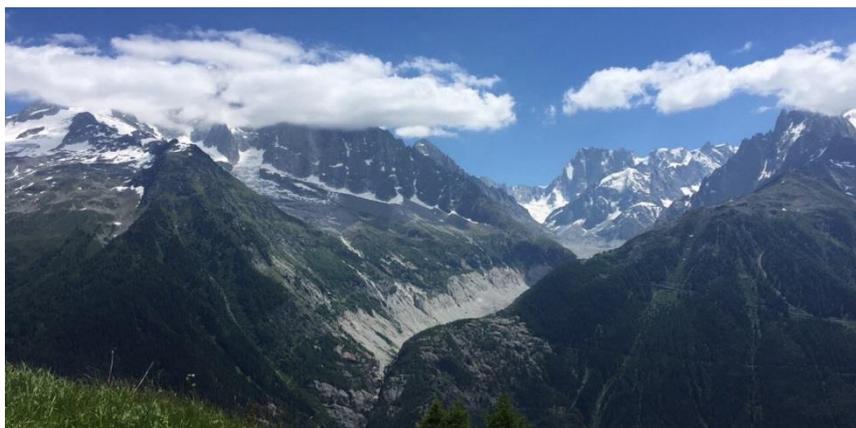
Fin de journée et une bonne raclette bien méritée !



4 : Arrêt "Info sur les Becs de glace"



4: Réserve Naturelle des Aiguilles Rouges



Lundi : 2400D+ 28.8km

Montée au Nied d'Aigle – Baraque des Rognes

TRACE DE
trail
.fr

Day 3 - Montée au Nied d'aigle

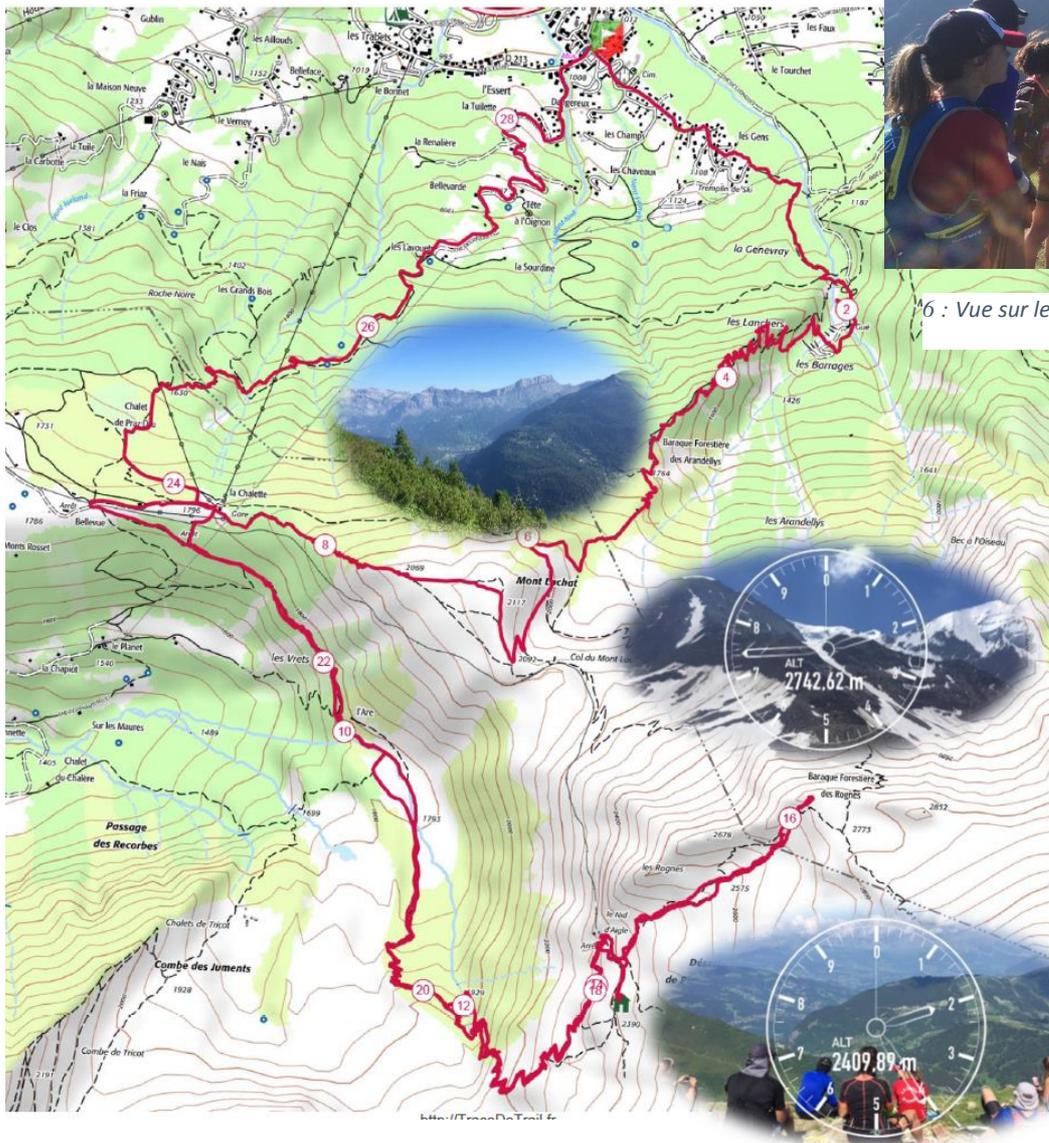
28.8 km



2400 m



2410 m



16 : Vue sur le Train du Mont Blanc depuis le Mont-Lachat

3^{iem} Sortie Trail :

Départ des Houches et montée en direction du refuge de « Tête Rousse » sur la voie normale du Mont-blanc. Arrêt aux baraques Forestière des Arandellys, puis au col du Mont Lachat. Descente vers Bellevue avant d'entamer la montée au Nied D'aigle et de la Baraques des Rognes.

Retour rapide aux Houches avec le groupe 1





7 : Panorama depuis le Mont-Lachat

Départ des Houches pour une longue ascension en direction du refuge de « Tête Rousse » par les sous-bois jusqu'à la Baraques Forestière des Arendellys où le groupe3 nous à rattraper.

Montée par des crêtes et une superbe verdure avant d'arriver au Col du Mont-Lachat.

Arrêt à Bellevue pour le ravitaillement

200m plus bas et reprise de l'ascension.

Passage dans de superbe single en bord de falaise, traversées de court d'eau et de Cascades.

Arrivée au Refuge du Nied d'aigle à 2400m, arrêt pour midi.



8 : Montée en crête

Fin d'ascension dans la neige à la Baraques des Rognes (2768m) à cause du mauvais temps qui arrivait.

Seulement Benjamin et Arnaud sont montés au refuge de « Tête Rousse », à 3200m.

Hâte de reprendre de la vitesse, je m'accroche aux rescapés du

(Alexandre et Nicolas passent dans le 2).

Descente très technique et rapide, belle chute de ma part par inattention...

Arrivé au Houches avec 1h d'avance sur le second groupe, et des jambes biens lourdes...

Finir la journée en beauté avec un bel apéro dinatoire, une omelette surprise et un superbe Karaoké !



9 : Descente avec Benjamin et Arnaud



Mardi 1360 D+ 17km

Le lac Blanc



Day 4 - Lac Blanc

17 km 1360 m 1360 m



4^{iem} et dernière sortie Trail : Départ de Tré le Champ le Haut à 1400m, au-dessus d'Argentière avec les trois réunis pour la montée vers le Lac Blanc. Dans la réserve naturelle des Aiguilles Rouges, passage à « la tête aux vents » par les échelles et les Lac de Chéserys.

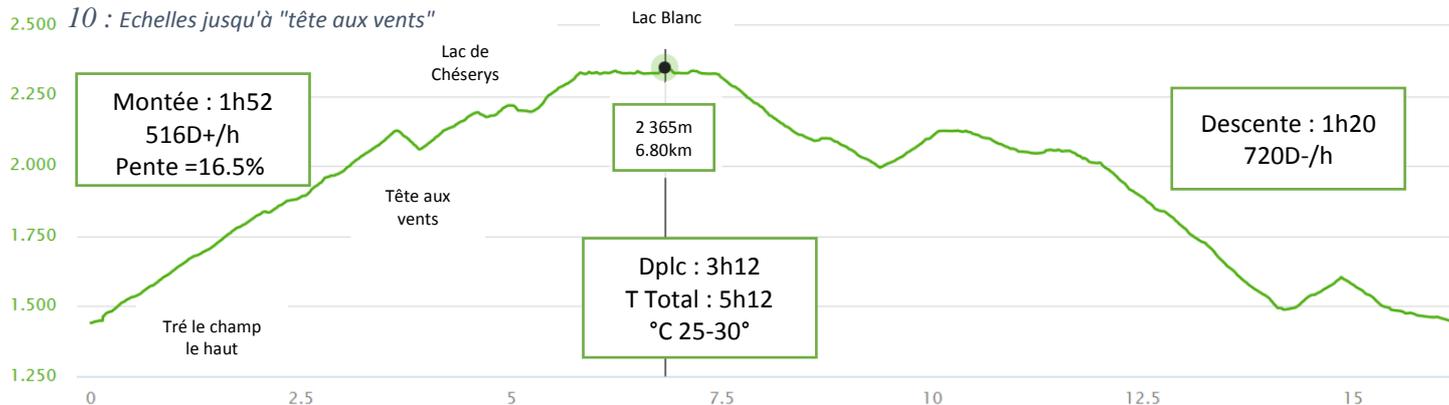


Arrêt au Lac Blanc pour faire une vidéo avec le drone.

Descente par le Grand Balcon Sud jusqu'au Chalet de la réserve et retour à l'arche du Marathon du Mont Blanc en passant par l'Ancien chemin des Montets.

Fin de séjour au centre Bozon (piscine) avant de reprendre la route, et de faire une belle rencontre.

2.500 10 : Echelles jusqu'à "tête aux vents"





12 : Lacs de Chéserys



11 : Lac Blanc

Pour la dernière journée, départ tous ensemble pour les 1000D+ les plus beaux du séjour. Après trois kilomètres, entré dans la réserve Naturelle des Aiguilles Rouges. Le chemin devient vite rocheux et impraticable si l'on a peur du vide...

Montée d'une 15 en d'échelles pour arriver à « Tête aux vents » avec une belle avance. Benjamin, toujours en tête, se promenait avec le drone sur le dos (on pensait le ralentir avec ... même pas ...) pour faire de belle vidéo en arrivant au lac.

Passage magnifique aux bords des lacs de Chéserys (petit détour avec Nicolas pour voir les deux autres lacs en amonts) ou l'on pouvait déjà percevoir le chalet du lac Blanc.

A peine arrivé au lac blanc, préparation du drone pour une superbe vidéo (avec des difficultés de mise en route...). Début de la vidéo tous ensemble sur l'îlot du lac, trois courageux... ont traversé une partie à la nage pour terminer en beauté avant que Clément ne se mette à faire le phoque sur la glace !



Malheureusement, toutes les belles choses ont une fin, il est déjà l'heure de redescendre... On divise à nouveau le groupe en deux et en seulement 1h20 nous étions en bas... avec 45 minutes d'avance... Pour faire passer le temps, nous avons pu visiter le Chalet de la réserve avec une exposition d'animaux de la montagne. Avant de remonter pour retrouver le groupe. Pour finir et rejoindre les minibus, passage par l'ancien Chemin des Montets.

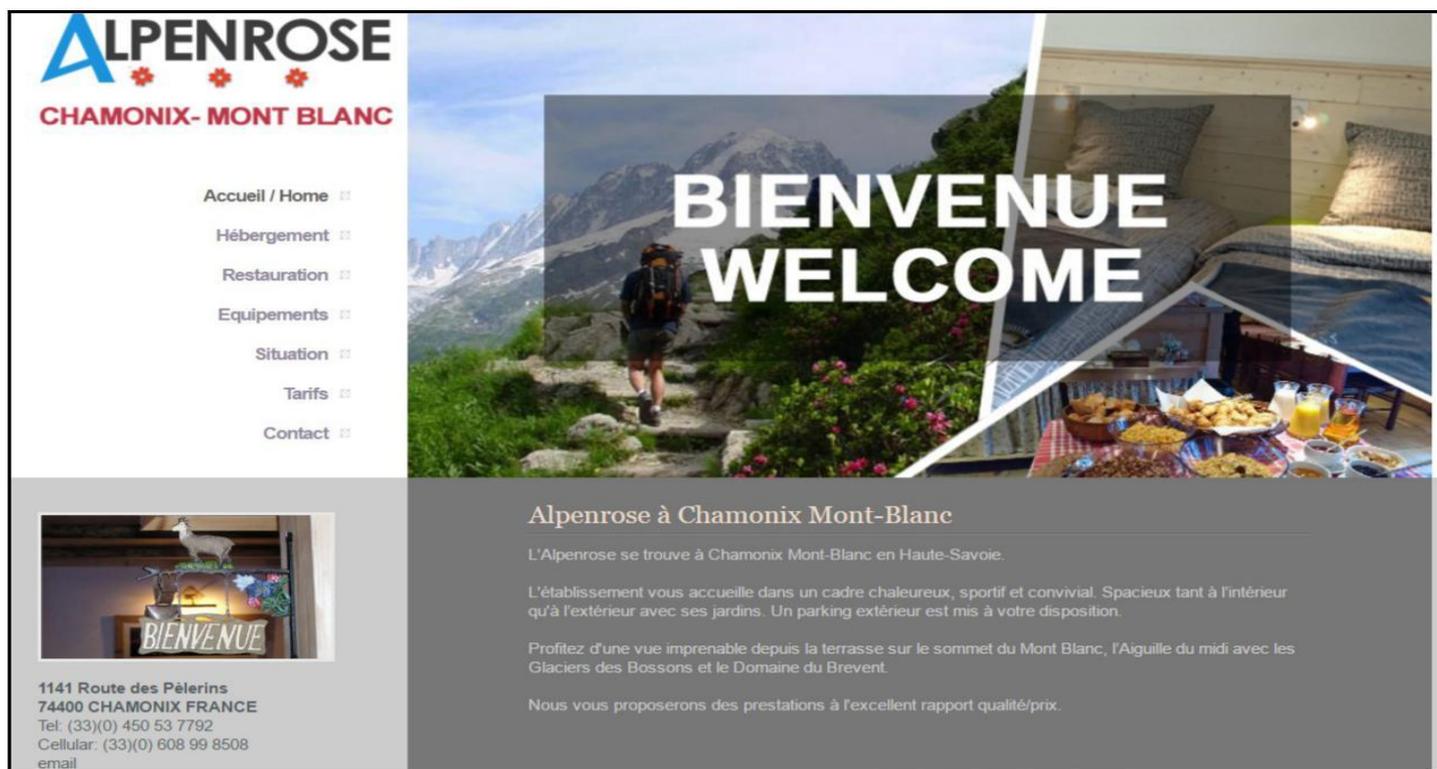
Retour à Chamonix pour 15h, direction la piscine au centre Bozon pour se doucher et se dégoûter les jambes avant le voyage retour. 17h, arrêt à un super marché pour manger... mais pas que... Le plus beau cadeau de départ pour un groupe de jeunes Traillieurs, nous avons croisé Kilian Jornet qui faisait ses courses au petit Carrefour Market du coin. Quand il est remonté dans son vieux van, une belle Holà en son honneur (nous aurions au moins eu le droit à un sourire !)

QUELLE AVENTURE !



Hébergement:

Durant ce séjour nous avons été Hébergés 3 nuits sur Chamonix-Mont Blanc à l'Alpenrose, tenu par des Coréens, où nous avons pu dormir et se préparer à manger.



ALPENROSE
CHAMONIX-MONT BLANC

- Accueil / Home
- Hébergement
- Restauration
- Equipements
- Situation
- Tarifs
- Contact

BIENVENUE WELCOME

Alpenrose à Chamonix Mont-Blanc

L'Alpenrose se trouve à Chamonix Mont-Blanc en Haute-Savoie.

L'établissement vous accueille dans un cadre chaleureux, sportif et convivial. Spacieux tant à l'intérieur qu'à l'extérieur avec ses jardins. Un parking extérieur est mis à votre disposition.

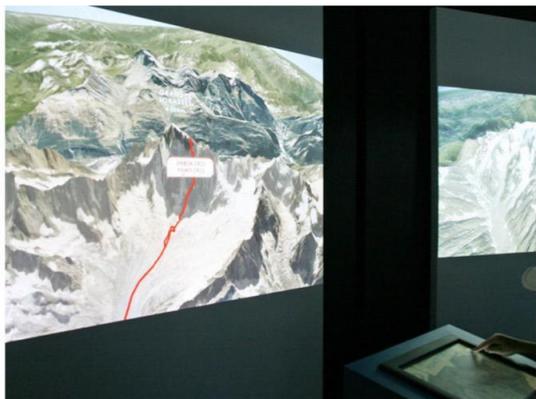
Profitez d'une vue imprenable depuis la terrasse sur le sommet du Mont Blanc, l'Aiguille du midi avec les Glaciers des Bossons et le Domaine du Brevent.

Nous vous proposerons des prestations à l'excellent rapport qualité/prix.

1141 Route des Pèlerins
74400 CHAMONIX FRANCE
Tel: (33)(0) 450 53 7792
Cellular: (33)(0) 608 99 8508
email

Espace Tairraz (musée des cristaux et de l'alpinisme) et centre Bozon (piscine)

Nous Etions censé visiter l'Espace Tairraz (musée des cristaux et de l'alpinisme) durant notre séjour, mais nous sommes tombé sur la seul journée ou c'était fermé... en réconfort, une petite bière entre amis !!



Vincent,



Le week-end trail d'octobre 2016 n'était pas encore passé, que tu nous as tous fait rêver avec un stage de Trail dans les Alpes.

Après avoir goûté à un week-end dans les Vosges de 80km et 4000D+ en Juin 2016, je pouvais seulement te répondre un grand « oui ».

Pour moi, ce périple de 4 jours dans la vallée de Chamonix à débiter en Avril avec le premier week-end de préparation dans les Vosges. A ce moment-là, j'ai réalisé que ça allait être une sacrée aventure !

C'est pour cela que j'ai suivis tous tes conseils afin de relever se « Défis ». Cet entraînement m'a montré qu'il est toujours possible d'arriver au bout de ses défis, mais que pour cela, il fallait se donner le temps, et les moyens d'y parvenir.

Tu nous as à tous demandé de décrire se stage de Trail en six mots :

Dépassement de soi & Difficulté : Dans une montée difficile comme celle de la jonction, biens des fois je me suis dit « j'arrête là, j'attends l'autre groupe ». Après avoir entendu de ta part « Continue jusqu'au bout », une expiration profonde et c'était reparti.

J'ai appris que lors d'un moment difficile comme ceux-là, il faut faire le vide et ne jamais baisser les bras (tout en restant raisonnable).

Paysage éblouissant : Jusqu'à présent, je ne connaissais que les Alpes enneigé et ses pistes de ski. Tu nous as fait découvrir ton magnifique terrain d'entraînement : la Montagne, en passant par des forêts, à escalader des passages rocaillieux, à courir sur la neige et les glaciers.

Convivialité : Ce qui est beau dans des moments sportif comme ceux-là, c'est l'entente au sein du groupe. Pendant l'effort en se donnant des conseils mutuellement, en ville, en allant boire un verre tous ensemble, mais aussi le soir autour d'un bon repas.

Passion du sport & Enrichissement : Ta passion, tu la pratique, tu la vie et tu la Partage ! Pourquoi exercer sa passion seul dans son coin alors que l'on peut la partager avec tout le monde.

Ce Stage est une façon de faire découvrir un sport à certaines personnes. De leurs apprendre à se dépasser soi-même. D'apprendre en exerçant, mais aussi en écoutant les autres. De découvrir des lieux encore jamais visité. De se faire de nouvelles connaissances. De découvrir sa Passion !

Après toutes ces expériences, ta passion est maintenant ma passion.

Je te souhaite bonne continuation avec les prochains groupes et dans tes objectifs personnels tels que la traversée des Pyrénées.

A bientôt en tant qu'ami, et plus en tant que membre de l'université de Lorraine.

Merci Vincent !

Arnaud VAROQUI

