Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

Informations générales

- Un gros volume d'entrainement en un minimum de temps
- 20-30km et 1800-2200mD+ dans des paysages somptueux
- Ascension d'un sommet de plus de 3000 mètres d'altitude
- Inédit ! Estimation de votre adaptabilité à l'altitude par la mesure de la saturation d'oxygène dans le sang
- Sauvage, parfois très techniques et vertigineux, sujets au vertige à s'abstenir (sur le parcours par le Cheval Blanc)
- Uniquement en engagement privé individuel ou pour un groupe constitué : couple, famille, groupe d'amis, avec un maximum de 6 participants

Description

Le Mont Buet est un sommet du massif du Giffre, à la limite des Aiguilles Rouges qui dominent la Vallée de Chamonix. Il est aussi appelé le « Mont Blanc des Dames ». Son sommet, le plus haut du département en dehors du massif du Mont-Blanc, offre une vue exceptionnelle sur ce dernier, ainsi que sur les Aiguilles Rouges et le Haut-Giffre.

C'est un spot célèbre de la capitale mondiale du trail-running, très prisé par les coureurs.

La voie normale par le Vallon de Bérard reste accessible pour quasiment tout le monde.

Pour ceux qui en demandent plus, je propose un parcours en boucle en passant par de nombreux spots : le Vallon de Tré les Eaux, le Col des Corbeaux, le Cheval Blanc et l'Arête du Genévrier. C'est un parcours sauvage, engagé et très technique (longs passages câblés ou équipés de barres métalliques, pentes soutenues).

Accessible à partir de mi-juin. 20 à 30km et 1800 à 2200mD+.

Vous évoluerez dans des paysages somptueux en compagnie de Maciej Rzeszutko, professionnel de la montagne, coureur d'endurance et alpiniste chevronné, triple finisher de l'UTMB® et d'autres ultras célèbres (UT4M Xtrem, Lavaredo, Transgrancanaria, Verbier St Bernard X-Alpine, 100 Miles Sud de France). Moniteur diplômé Accompagnateur en Montagne ayant suivi une formation spécifique Trail : physiologie et bio mécanique, entrainement et planification, alimentation, gestion de course. Diplôme Universitaire « Analyse, encadrement et optimisation de la performance en Trail Running » du Département STAPS de Font-Romeu.

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

Le tarif inclut :

- Encadrement par Maciej Rzeszutko, Accompagnateur en Montagne, expert d'ultra-trail running
- Inédit ! Estimation de votre adaptabilité à l'altitude par la mesure de la saturation d'oxygène dans le sang
- Apports théoriques sur la course à pied en montagne pour comprendre, améliorer et optimiser les déterminants de la performance en trail
- Pack des photos géolocalisées et la trace GPS des parcours
- Cadeau de bienvenu de mon partenaire ATLET Nutrition Sportive Biologique

Le tarif n'inclut pas :

- Hébergement
- Les pique-niques/repas
- Les assurances individuelles
- Les dépenses personnelles

Lacs d'Emosson depuis le sommet du Cheval Blanc 2831m

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

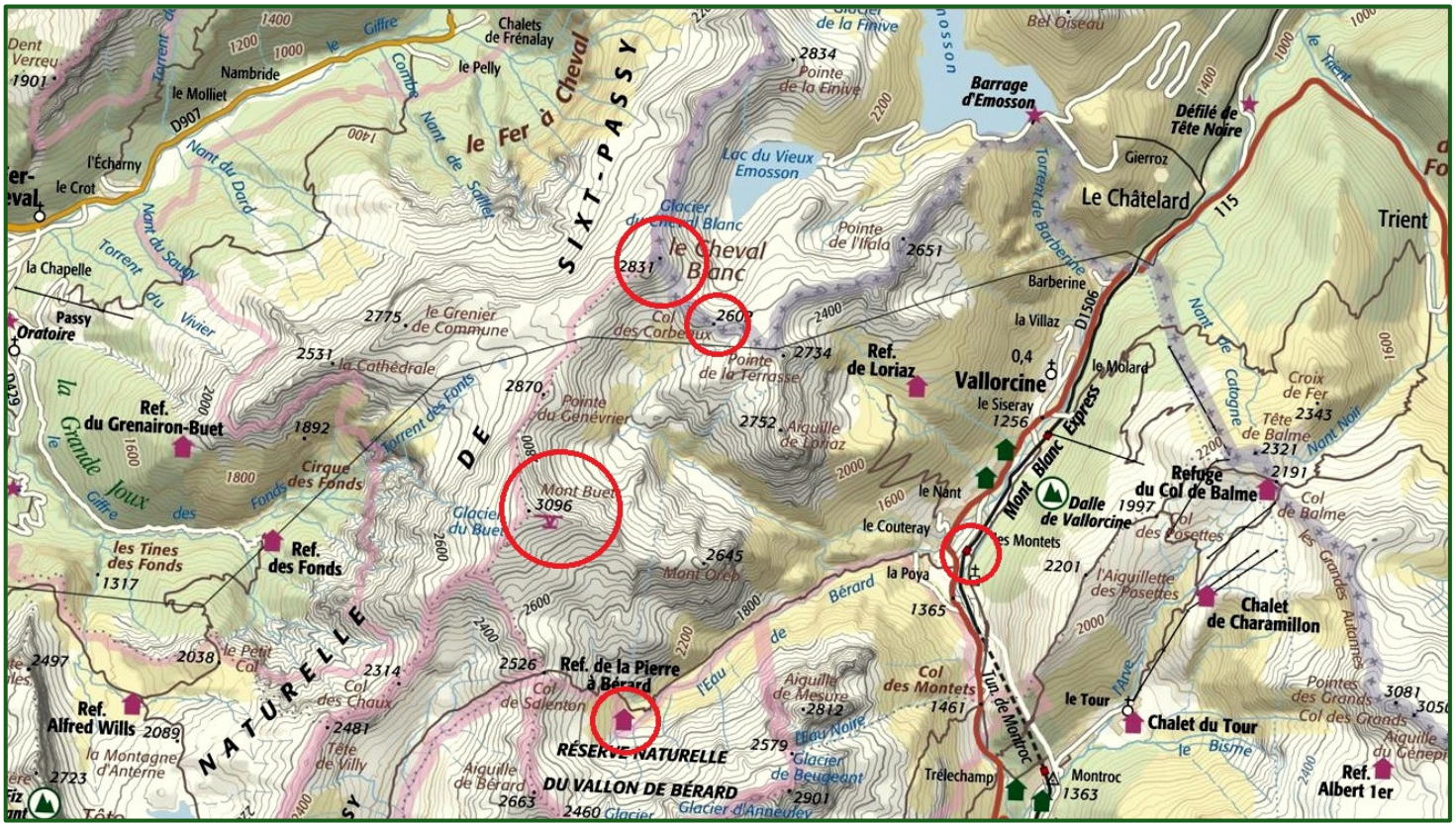
Programme

Par le Vallon de Bérard, voie normale (21km 1800mD+, 5 à 7 heures)

Le Buet 1329m -> Refuge de la Pierre à Bérard 1924m -> Mont Buet 3096m. Retour par le même itinéraire.

Par le Vallon de Tré les Eaux, le Col des Corbeaux et le Cheval Blanc (29km 2200mD+, 7 à 9 heures)

Le Buet 1329m -> Vallon de Tré les Eaux 2200m -> Col des Corbeaux 2655m -> Col du Vieux 2572m -> Cheval Blanc 2830m -> Col du Genévrier 2691m -> Pointe du Genévrier 2870m -> Mont Buet 3096m -> Refuge de la Pierre à Bérard 1924m -> Le Buet 1329m

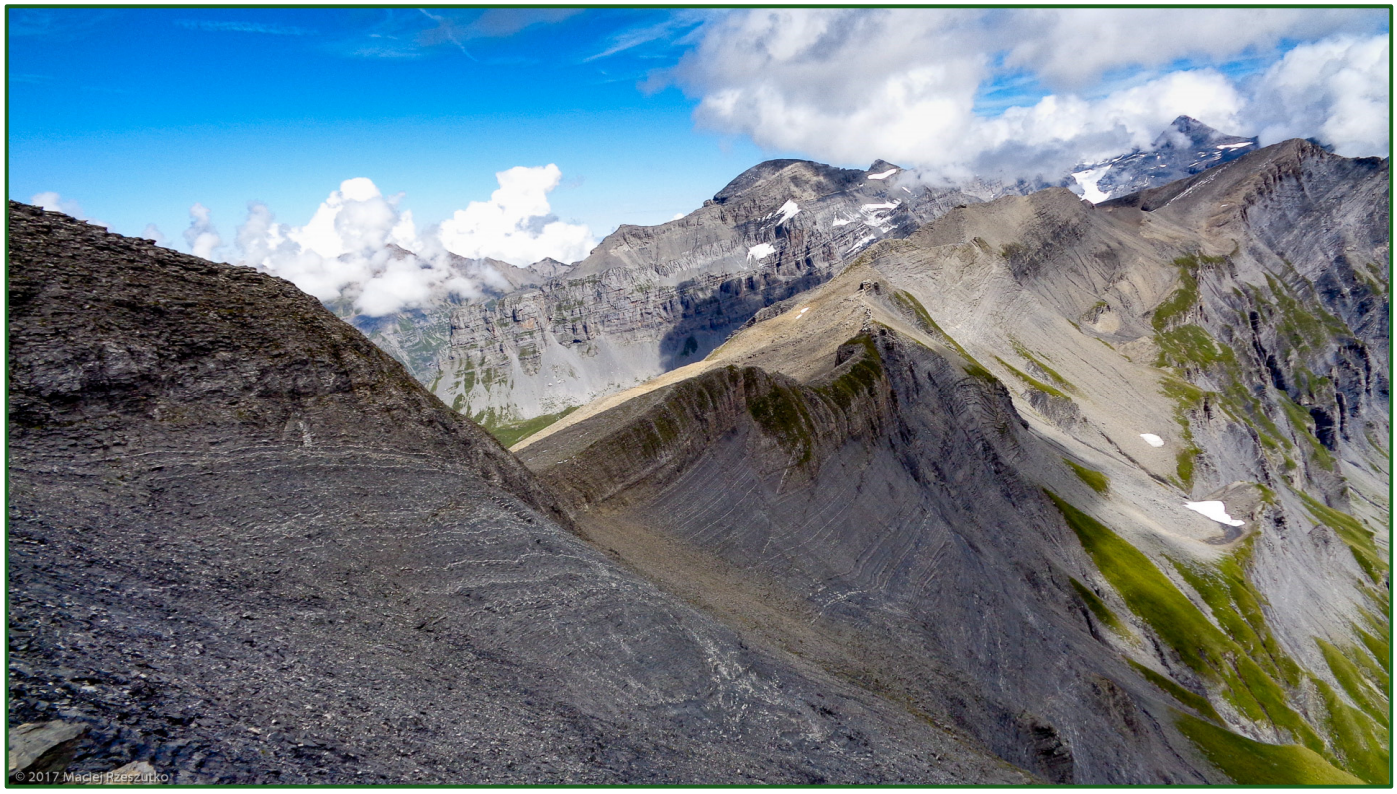


Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m



Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

Matériel obligatoire

- Chaussures de trail-running
- Sac à dos léger de 10 à 20 litres
- Veste avec capuche permettant de supporter le mauvais temps en montagne et fabriquée avec une membrane (Gore-Tex ou similaire) imperméable
- Casquette ou bandana ou équivalent
- Sifflet
- Couverture de survie
- Lunettes de soleil adaptées à la course à pied (catégorie 3)
- Réserve d'eau de 1,5 litres minimum (par exemple poche à eau de 1 litre + 1 gourde de 500 ml)
- Barres, gels, boissons énergétiques
- Pique-nique
- Téléphone mobile
- Argent de poche
- Pièce d'identité
- Bâtons (conseillé). Prêt possible sur simple demande.

Selon la météo et/ou la durée de la sortie

- Pantalon ou collant de course à jambes longues ou combinaison d'un collant et de chaussettes couvrant entièrement la jambe
- Seconde couche chaude additionnelle à manches longues d'un poids de 180g au minimum
- Bonnet
- Gants chauds et imperméables
- Sur-pantalon imperméable
- Lampe frontale

Pharmacie individuelle

- Crème solaire SPF 50+, crème anti-frottement
- Antalgique
- Bande élastique adhésive pour strapping
- Pansements, compresses, double peau

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

	Niveau 1/4 Débutant (Facile)	Avant le stage ◊ 1h de course à pied 2 fois par semaine ◊ Pas de pratique spécifique ◊ Pas de vitesse ascensionnelle requise ◊ Pas de connaissance du milieu montagnard requise Pendant le stage ◊ 10-20km et 500-1000mD+ par jour ◊ 5 à 7 heures par jour (pauses et pique-nique inclus) ◊ Sentiers larges et peu techniques ◊ Sans passages délicats ou aériens
	Niveau 2/4 Intermédiaire (Modéré)	**Avant le stage** **◊ 1h à 1h30 de course à pied 2 à 3 fois par semaine** **◊ Occasionnellement en terrain vallonné** **◊ 400mD+ pendant 1h** **◊ Pas de connaissance du milieu montagnard requise** **Pendant le stage** **◊ 20-30km et 1000-1500mD+ par jour** **◊ 6 à 8 heures par jour (pauses et pique-nique inclus)** **◊ Sentiers larges et monotrace** **◊ Peu de passages délicats ou aériens**
	Niveau 3/4 Confirmé (Soutenu)	**Avant le stage** **◊ 1h à 1h30 de course à pied 3 à 4 fois par semaine** **◊ Pratique régulière en terrains variés** **◊ Expérience des trails d'au moins 30km et 1500mD+** **◊ 600mD+ pendant 1h** **◊ Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne** **Pendant le stage** **◊ 30-40km et 1500-2000mD+ par jour** **◊ 7 à 9 heures par jour (pauses et pique-nique inclus)** **◊ Monotraces et terrain varié** **◊ Quelques passages aériens possibles**
	Niveau 4/4 Expert (Intensif)	Avant le stage ◊ 1h à 1h30 de course à pied 4 à 5 fois par semaine ◊ Sortie longue 2h à 3h une fois par semaine ◊ Pratique régulière en terrains variés ◊ Expérience des trails en montagne d'au moins 40km et 2000mD+ ◊ 800mD+ pendant 1h ◊ Pratique régulière de la randonnée en montagne Pendant le stage ◊ 40-50km et 2000-2500mD+ par jour ◊ 8 à10 heures par jour (pauses et pique-nique inclus) ◊ Monotraces et sentiers technique (éboulis, pierriers) ◊ Quelques passages aériens

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Difficulté 2-3/4
Intermédiaire (Modéré)
Perfectionnement (Soutenu)

Mont Buet 3096m

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Mr Maciej Rzeszutko

Diplôme d'État d'Alpinisme
Accompagnateur en Montagne

Diplôme Universitaire
« Analyse, encadrement et optimisation de la performance en Trail Running »
du Département STAPS de Font-Romeu

Éducateur Sportif 07417ED0174

8 rue Bardou
Appt B37
31200 Toulouse

SIRET 49928764700048

APE 8551Z Enseignement de disciplines sportives et d'activités de loisirs

maciej@rzeszutko.net

+33 6 45 87 27 77

Langues parlées : Français / Anglais / Polonais

Adhérant au Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne
Maison des Parcs de la Montagne
256 rue de la République
73000 Chambéry

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle
N° 105 630 300
MMA IARD
14 bd Marie et Alexandre Oyon
72000 Le Mans

Finisher de :

UTMB 2014, 2015 et 2019 (170km 10000mD+)
UT4M Xtrem 2018 (170km 11000mD+)
100 Miles Sud de France 2016 et 2018 (172km 8100mD+ 9900mD-)
Verbier St Bernard X-Alpine 2017 (111km 8400mD+)
Grand Raid 6666 2017 (119km 7000mD+)
Ultra Pirineu 2017 (110km 6800mD+)
Lavaredo Ultra Trail 2016 (119km 5850mD+)
Transgrancanaria 2015 (125km 8500mD+)
et beaucoup d'autres …