Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius 3559 m

Informations générales

- Il est rare que le randonneur puisse monter à une telle altitude !
- Roi du Val d'Aoste avec le panorama grandiose sur quasiment toutes les Alpes : Cervin, Grand Combin, Mont-Blanc, Ruitor, Grivola, Grand Paradis et Mont Rose.
- Rando à la journée ou avec une nuit au refuge d'Arbolle
- Au départ de Chamonix en passant par le tunnel du Mont-Blanc
- Inédit ! Estimation de votre adaptabilité à l'altitude par la mesure de la saturation d'oxygène dans le sang
- On frôle la haute montagne !
- Passages parfois très techniques et vertigineux
- Il faut avoir le pied sûr pour les 300 derniers mètres d'ascension
- Uniquement en engagement privé individuel ou pour un groupe constitué : couple, famille, groupe d'amis, avec un maximum de 4 participants

Description

L'ascension du Mont Emilius peut s'accomplir dans une très grosse journée. Néanmoins, la meilleure solution consiste à faire étape dans l'agréable refuge d'Arbolle. La montagne reste accessible au plus grand nombre à condition de patienter jusqu'à la saison estivale (mi-juillet). Une réelle vigilance est recommandée sur l'arête finale, même en absence de neige, ne serait-ce que pour éviter le déclanchement des chutes de pierres. A partir du Col des Trois Capucins, l'altitude se fait sentir, il faut ralentir le pas, reprendre son souffle mais la vue est extraordinaire !

Sentier classique jusqu'au Lac Gelato, pierriers et blocs ensuite. L'arête finale comporte des pentes de graviers instables très exposées.

Accessible seulement à partir de la mi-saison estivale (mi-juillet). 6h30 à l'aller et 4h30 au retour, soit 11 heures en tout. 1800 mètres de dénivelé au total, dont 150 au retour.

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 ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius 3559 m

Le tarif inclut :

- Encadrement par Maciej Rzeszutko, Accompagnateur en Montagne Diplômé d'État
- Prêt des bâtons sur simple demande
- Inédit ! Estimation de votre adaptabilité à l'altitude par la mesure de la saturation d'oxygène dans le sang
- Pack des photos géolocalisées et la trace GPS des parcours
- Diplôme
- Échantillons de produits, bons d'achat, réductions et test de produits de **>>> Mes partenaires <<<**

Le tarif n'inclut pas :

- Transferts en covoiturage (90€ environ en espèces uniquement)
- Hébergement au refuge à régler en espèces sur place (par personne : demi-pension 50€, pique-nique 8€, drap sac 3€)
- Les pique-niques/repas
- Les assurances individuelles
- Les dépenses personnelles

Mont Emilius (3559m) depuis le refuge d'Arbolle (2500m)

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius
3559 m

Programme

Jour 1 (5km 700mD+ 2h30)

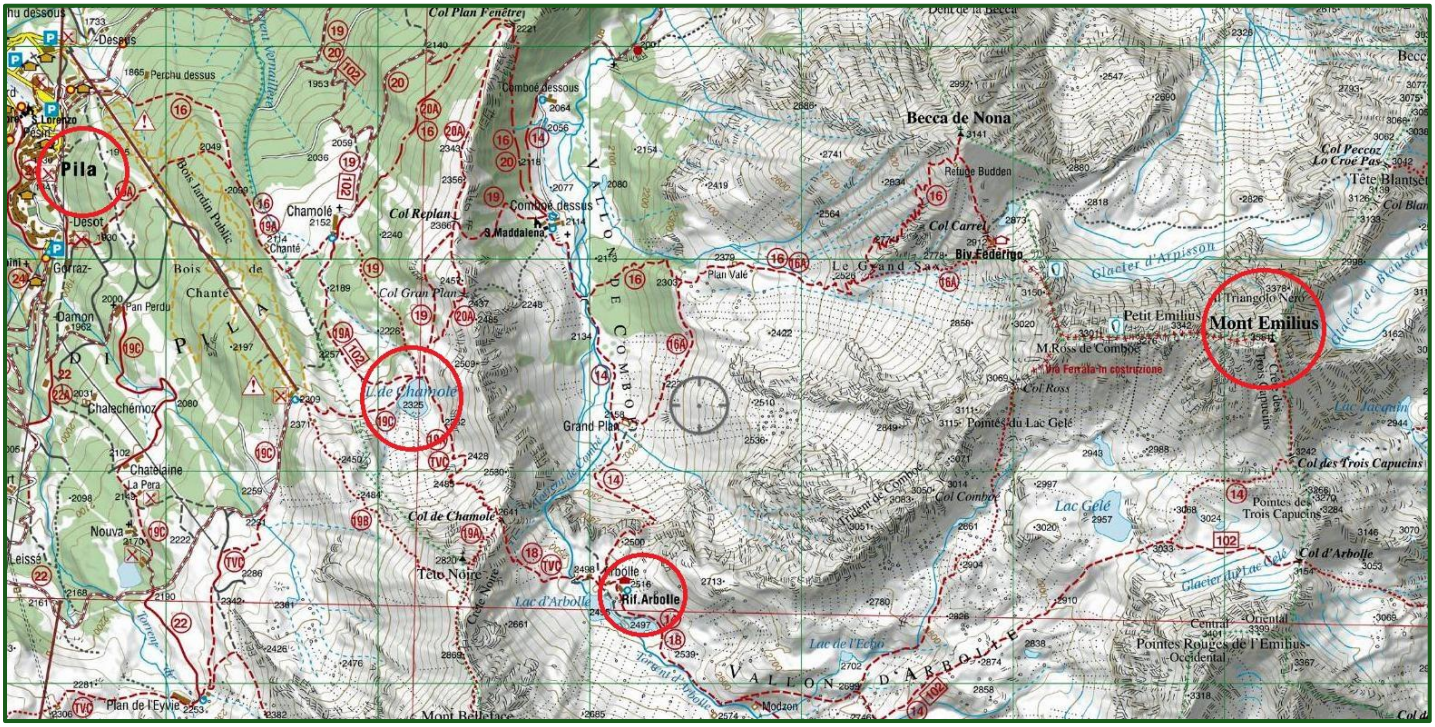
Départ de Chamonix vers 12h. Passage par le tunnel du Mont-Blanc puis descente dans le Val d'Aoste jusqu'au départ de la randonnée à Pila à 1900 mètres d'altitude. Départ de Pila vers 14h et montée au refuge en 2h30 environ. Diner et nuit au refuge.

Jour 2 (17km 1100mD+ 1800mD- 8h30)

Petit-déjeuner au refuge. Départ pour l'ascension du Mont Emilius vers 8h du matin. Pique-nique au sommet. Retour à Pila à 18h. Retour à Chamonix vers 20h (selon l'état du trafic dans le tunnel du Mont-Blanc).

À la journée (22km 1800mD+ 1800mD- 11h)

Départ de Chamonix à 5h30 du matin, départ de Pila à 1900 mètres d'altitude à 7h, sommet à 13h30, pique-nique au sommet, retour à Pila à 19h, retour à Chamonix vers 21h (selon l'état du trafic dans le tunnel du Mont-Blanc).



Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius
3559 m

Les trois Lacs des Laures vue depuis le sommet, un paysage presque andin !

Le panorama est grandiose sur quasiment toutes les Alpes : Cervin, Grand Combin, Mont-Blanc, Ruitor, Grivola, Grand Paradis et Mont Rose.

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius
3559 m

Matériel obligatoire

- Chaussures de randonnée ou de trail-running
- Sac à dos de 25 à 30 litres environ
- 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 de catégorie 4
- 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 (prêt possible sur simple demande)

Selon la météo et/ou la durée de la sortie

- Pantalon ou collant 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 avec piles de rechange

Pharmacie individuelle

- Crème solaire SPF 50+ pour la peau, baume solaire SPF 30 pour les lèvres, crème anti-frottement
- Antalgique
- Bande élastique adhésive pour strapping
- Pansements, compresses, double peau

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation :

Mont Emilius
3559 m

Cotation des Randonnées

EFFORT : la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre		
1	FACILE	La randonnée pédestre est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®.
2	ASSEZ FACILE	La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
3	PEU DIFFICILE	La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
4	ASSEZ DIFFICILE	La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
5	DIFFICILE	La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.
TECHNICITÉ : la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre		
1	FACILE	Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
2	ASSEZ FACILE	Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat », ou « confortables » du support, assez facilement repérables.
3	PEU DIFFICILE	Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.
4	ASSEZ DIFFICILE	Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration.
5	DIFFICILE	Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

Suite (Risque) ↓

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius
3559 m

RISQUE : la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre		
1	FACILE	Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable. L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure ». Les blessures sont possibles mais bénignes (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués…).
2	ASSEZ FACILE	Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois limitée. Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute…).
3	PEU DIFFICILE	Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures…).
4	ASSEZ DIFFICILE	Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses…).
5	DIFFICILE	Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure. L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés…).

Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

Cotation : 5 4 3

Mont Emilius
3559 m

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 …