# Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

*Difficulté 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## *Reconnaissance 42km ou 23km du Mont-Blanc*

## Informations générales

- Reconnaissance du parcours en 2 jours à une allure modérée pour ne pas se fatiguer avant la course
- 2 jours dans la Vallée de Chamonix (Massif du Mont-Blanc et des Aiguilles Rouges)
- Sorties d'une durée de 5 à 7 heures environ (pauses et pique-nique inclus)
- RDV à 9h du matin sur la Place du Triangle de l'Amitié à Chamonix, lieu du départ de l'UTMB
- Départ assuré à partir de 4 participants

## Description

Un repérage complet du parcours du 42km ou 23km du Mont Blanc pour mettre toutes les chances de votre côté !

Allure modérée avec nombreuses pauses et pique-nique pour profiter de la montagne et mémoriser un maximum des détails du parcours.

Ceci n'est pas une course ! Nous n'irons donc pas forcément respecter les barrières horaires.

Nous profiterons pour faire un point complet sur le déroulement de la course, les ravitaillements, le matériel, les barrières horaires, etc... Sur le terrain, vous pourrez découvrir les difficultés et travailler votre gestion de course en montagne.

Ce stage sera aussi l'occasion pour vous de découvrir l'univers spectaculaire de la haute montagne avec ses sommets de plus de 4000 mètres d'altitude : le Mont-Blanc, la Dent du Géant, les Grandes-Jorasses, la Verte. Ainsi que de parois verticales des Aiguilles de Chamonix, des Drus, de l'Aiguille du Midi, du Moine, de l'Aiguille sans Nom.

Vous allez profiter de nombreux conseils d'un expert d'ultra-trail running sur la programmation de l'entraînement, la préparation physique et mentale, le matériel, le stretching, la préparation physique générale, la gestion de la course.

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 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## *Reconnaissance 42km ou 23km du Mont-Blanc*

## Le tarif inclut :

- Encadrement par Maciej Rzeszutko, Accompagnateur en Montagne, expert d'ultra-trail running
- Nombreux ateliers techniques (course dans la montée et dans la descente, utilisation des bâtons, pose de pied) pour améliorer votre technique et optimiser vos performances
- 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
- Prêt des bâtons de trail sur simple demande
- Pack des photos géolocalisées et la trace GPS des parcours
- Vidéos des ateliers techniques
- Diplôme
- Cadeau de bienvenu de mon partenaire ATLET Nutrition Sportive Biologique

ATLET NUTRITION SPORTIVE BIOLOGIQUE

## Le tarif n'inclut pas :

- Hébergement
- Déplacements dans la vallée de Chamonix (munissez-vous de vos Cartes d'Hôtes)
- Remontées mécaniques (selon vos capacités, utilisation ponctuelle à prévoir)
- Les pique-niques/repas
- Les assurances individuelles
- Les dépenses personnelles

# Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

*Difficulté 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## Reconnaissance 42km ou 23km du Mont-Blanc

## Programme du stage

À titre indicatif. Le déroulement du stage dépendra très largement des conditions météo.

Chaque jour du stage, vers 9h du matin, nous partirons ensemble du centre de Chamonix en transport en commun jusqu'au lieu de départ de notre parcours de la journée. Munissez-vous de votre Carte d'Hôte qui vous est remise par votre hébergeur et qui vous donne droit à la libre circulation sur le réseau train et bus de la vallée.

Toutes les sorties sont d'une durée de 5 à 7 heures environ (pauses et pique-nique inclus).

| Jour 1 | 42k/23k | Inter distance | Cumul distance | Altitude | Cumul D+ | Cumul D- |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Chamonix | 42k+23k | 0,0 | 0,0 | 1035 | 0 | 0 |
| Le Lavancher | 42k+23k | 6,0 | 6,0 | 1243 | 208 | 46 |
| La Rosière | 42k+23k | 8,8 | 2,8 | 1252 | 342 | 133 |
| Argentière | 42k+23k | 9,9 | 1,1 | 1260 | 363 | 138 |
| Montroc | 42k+23k | 12,5 | 2,6 | 1363 | 539 | 220 |
| Vallorcine | 42k | 17,8 | 5,3 | 1260 | 639 | 400 |
| Arrivée télécabine Vallorcine | 42k | 21,7 | 3,9 | 1950 | 1275 | 417 |
| Col des Posettes | 42k | 22,3 | 0,6 | 1997 | 1328 | 428 |
| Aiguillette des Posettes | 42k | 23,6 | 1,3 | 2201 | 1563 | 428 |
| Le Tour | 42k | 28,3 | 4,7 | 1463 | 1586 | 1134 |

| Jour 2 | 42k/23k | Inter distance | Cumul distance | Altitude | Cumul D+ | Cumul D- |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Le Tour | 42k | 28,3 | 4,7 | 1463 | 1586 | 1134 |
| Montroc | 42k+23k | 30,5 | 2,2 | 1363 | 1608 | 1264 |
| Le Béchar | 42k+23k | 33,2 | 1,7 | 1724 | 1968 | 1301 |
| Bas du bois du Plagnolet | 42k+23k | 34,0 | 0,8 | 1451 | 1968 | 1533 |
| Bas du télésiège de la Trappe | 42k+23k | 35,7 | 1,7 | 1740 | 2092 | 1543 |
| La Flégère | 42k+23k | 37,5 | 1,8 | 1865 | 2362 | 1556 |
| Charlanon | 42k+23k | 40,0 | 2,5 | 1810 | 2410 | 1670 |
| Planpraz | 42k+23k | 42,6 | 2,6 | 2016 | 2780 | 1700 |

En fin de journée, autour d'un verre, je me ferai plaisir de répondre à toutes vos questions sur la course à pied en montagne :

- Mythes et réalités sur la course à pied
- Biomécanique et anatomie du déplacement en montagne
- Bases physiologiques de l'effort
- Prévention des blessures liées à la course en montagne
- Principes de base de l'entraînement
- Gestion de la course et la préparation mentale

# Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE ®

*Difficulté 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## Reconnaissance
## 42km ou 23km du Mont-Blanc

## 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 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## Reconnaissance
## 42km ou 23km du Mont-Blanc

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

# Maciej Rzeszutko

ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE®

*Difficulté 1-2/4*
*Débutant (Facile)*
*Intermédiaire (Modéré)*

## *Reconnaissance 42km ou 23km du Mont-Blanc*

# 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 …