

# Traileurs de Chamonix

by Maciej Rzeszutko



ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE®



© 2018 Conrad Rzeszutko

Difficulté 2/4  
Intermédiaire (Modéré)



## Stage Trail Progression Chamonix-Mont-Blanc

### Pourquoi participer à un stage de trail ?

Un stage de trail, c'est avant tout passer un bon moment en bonne compagnie en **partageant** une passion commune.

Les stages de trail ne sont pas des compétitions, on est là pour **courir, faire du dénivelé, apprendre** à descendre, **apprendre** à utiliser les bâtons, faire un gros bloc de **volume** en situation, mais aussi pour **admirer** le paysage et pour **partager** des moments de convivialité. Même si parfois il va falloir mouiller la chemise... oups, le t-shirt !

Tous les coureurs peuvent participer à un stage. Vous y trouverez certainement un détail, un conseil selon votre niveau, vos besoins et vos envies. Un débutant fera forcément des progrès significatifs. Un coureur confirmé viendra pour augmenter sa charge d'entraînement, mais quelques conseils pourront aussi être un déclic pour qu'il progresse !

### Informations générales

- Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent progresser dans leur pratique du trail-running
- Sorties en étoile dans la Vallée de Chamonix (Massif du Mont-Blanc et des Aiguilles Rouges)
- Durée du stage : 3 jours
- Sorties d'une durée de 6 à 8 heures environ (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus)
- RDV à 8h30 sur la Place du Triangle de l'Amitié à Chamonix, au départ de l'UTMB ! Attention, l'heure de départ sera adaptée à la météo, vous serez averti la veille.

### Description

Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent **progresser** dans leur pratique du trail-running et s'initier au trail dans la **vraie montagne** (sentiers variés, pentes raides, éboulis, pierriers, ainsi que sur les névés en début de la saison).

Vallée de Chamonix oblige, tous mes stages sont réputés « montagnards ». Cependant, le **niveau Intermédiaire reste accessible à toute personne en bonne condition physique.**

Un séjour en étoile avec des sorties en journées encadrées pour profiter de l'atmosphère unique de la capitale mondiale du trail-running et pour bénéficier des **conseils d'un professionnel** pour bien aborder le trail en montagne.

Ce stage sera aussi l'occasion pour vous de découvrir la Vallée de Chamonix, **capitale mondiale du trail-running**, avec ses spots célèbres : la Jonction, le Signal Forbes, le Lac Blanc, l'Aiguillette des Posettes, la Mer de Glace ...

C'est une découverte d'un 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.



© 2017 Maciej Rzeszutko

Vous allez profiter de **nombreux conseils d'un expert en 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.

Nombreux ateliers techniques (course dans la montée et dans la descente, utilisation des bâtons, pose de pied) vous permettront d'améliorer votre technique et optimiser vos performances.

Vous serez encadré par les membres du **>>> Team Traileurs de Chamonix <<<**, coachs passionnés du trail-running, experts en ultra-endurance, professionnels de la montagne, amoureux de la Vallée de Chamonix et du Massif du Mont-Blanc. Nous sommes fiers de partager et promouvoir les **valeurs** du trail-running : **l'humilité face à l'effort, l'entraide entre coureurs, éthique, équité sportive, respect de soi, respect des autres, de l'environnement**. Nous sommes à votre service pour vous aider à courir mieux, plus vite, plus longtemps et surtout avec plaisir et sans vous blesser.

### **Le tarif inclut :**

- Encadrement par les membres du **>>> Team Traileurs de Chamonix <<<**
- Ateliers techniques (course dans la montée et dans la descente, utilisation des bâtons, pose de pied) pour améliorer votre technique et optimiser vos performances
- 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, vidéos des ateliers techniques et la trace GPS des parcours
- Prêt gratuit des véritables bâtons de trail pliables 3 brins « Black Diamond Carbon Z », sur simple demande en remplissant le questionnaire que vous recevrez après l'inscription
- Échantillons de produits, bons d'achat, réductions et test de produits de **>>> Nos partenaires <<<**

### **Le tarif n'inclut pas :**

- Hébergement **>>> Hébergement à Chamonix <<<**
- Déplacements dans la vallée de Chamonix (gratuits avec la Carte d'Hôte qui vous est remise par votre hébergeur)
- Remontées mécaniques (forfait remontées mécaniques n'est pas nécessaire, leur utilisation reste exceptionnelle, en cas de blessure par exemple)
- Les pique-niques/repas
- Les assurances individuelles
- Les dépenses personnelles



## Programme du stage

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

Chaque jour du stage nous partirons ensemble du centre de Chamonix. 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 6 à 8 heures environ (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus).

Voici quelques exemples de spots célèbres où nous pourrions évoluer ensemble :

- **Lac Blanc 2352m par le Grand Balcon Sud. Un panorama inoubliable sur la chaîne du Mont Blanc.** Chamonix 1035m -> Planpraz 1999m -> La Flégère 1856m -> Lac Blanc 2352m -> Lacs des Cheserys 2211m -> La Tête aux Vents 2127m -> Col des Montets 1481m -> Montroc 1365m. 21km 1650mD+ 1350mD-
- **Le Balcon des Aiguilles de Chamonix et le Signal Forbes 2198m. Belvédère incontournable sur la Mer de Glace.** Chamonix 1035m -> Refuge du Plan de l'Aiguille 2233m -> Signal Forbes 2198m -> Montenvers 1909m -> Chamonix 1035m. 20km 1350mD+ 1350mD-
- **La Jonction 2589m. Aux portes de la haute-montagne.** Le spectacle est grandiose tant par la splendeur du panorama sur le Mont-Blanc et son cortège d'aiguilles et de dômes que par la nature du terrain où la terre et la glace se rejoignent dans de violents remous. Les Bossons 1036m -> Chalet du Glacier des Bossons 1425m -> Chalet des Pyramides 1895m -> Bec du Corbeau 2221m -> Gîte à Balmat 2530m -> La Jonction 2589m -> Les Bossons 1036m. 15km 1600mD+ 1600mD-
- **Aiguillette des Posettes 2201m. Superbe belvédère sur le glacier du Tour, la Suisse et le haut de la vallée de Chamonix.** Vallorcine 1270m -> Col de Posettes 1997m -> Aiguillette des Posettes 2201m -> Montroc 1365m -> Chamonix par le Petit Balcon Nord 1035m. 24km 1200mD+ 1400mD-
- **Reconnaissance du parcours du 23km du Mont-Blanc** faisant partie du célèbre Marathon du Mont-Blanc. 23km 1665mD+ 621mD-

En fin de journée, autour d'un verre, nous répondrons avec plaisir 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



## Niveau du stage

Vallée de Chamonix oblige, tous nos stages sont réputés « **montagnards** ». Cependant, le **niveau Intermédiaire reste accessible à toute personne en bonne condition physique**.

Ceci reste de la **rando-course\*** avec de nombreux ateliers techniques, pauses, et pique-nique sur le point le plus haut du parcours du jour, toujours avec une vue à couper le souffle !

Peu importe le niveau, nous évoluerons sur **tous types de terrain** (Chamonix oblige toujours) : sentiers roulants, pistes forestières, pentes raides, monotraces, éboulis, pierriers, ainsi que sur les névés en début de la saison.

Nous restons tout de même majoritairement sur les **sentiers de randonnées** (balisés et non-balisés). Les tronçons techniques peuvent représenter 20% du parcours sur le niveau Intermédiaire. Quelques passages délicats ou aériens, voire **scrambling\*** très facile, sont possibles.

### À l'issue du stage vous serez à l'aise sur tous types de terrain !

**\*Rando-course** : Marche rapide dans l'ensemble des montées et pas de course sur les plats, les faux-plats et dans les descentes. **\*Scrambling** : Déplacement rapide dans un environnement rocheux et escarpé hors sentier (arête rocheuse facile, escalade très facile).

	Niveau 2/4 Intermédiaire (Modéré)	<p>Avant le stage</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1h à 1h30 de course à pied 2 à 3 fois par semaine</li><li>Sortie longue 1h30 à 2h une fois par semaine</li><li>Occasionnellement en terrain vallonné</li><li>400-500mD+ pendant 1h</li><li>Pas de connaissance du milieu montagnard requise</li><li>Bonne condition physique</li></ul> <p>Pendant le stage</p> <ul style="list-style-type: none"><li>15-25km et 1000-1500mD+ par jour en <b>rando-course*</b></li><li>6 à 8 heures par jour (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus)</li><li>Sentiers de randonnées balisés et non-balisés</li><li>Peu de passages délicats ou aériens, <b>scrambling*</b> très facile possible</li><li>Volume total habituel (3 jours) : 65km 4500mD+</li></ul>
--	-----------------------------------	---

Si vous n'êtes pas sûr de votre niveau, vous pouvez remplir le questionnaire en suivant le lien ci-dessous, pour que je puisse vous aider à le déterminer

[>>> Évaluer son niveau <<<](#)

Pour accéder à la grille complète des niveaux suivez le lien ci-dessous

[>>> Grille des niveaux Trail Running <<<](#)



## Matériel à emporter pour les journées Trail Running

La veille de chaque jour du stage, vers 18h, vous recevrez sur WhatsApp le dernier bulletin météo avec les conseils sur le matériel pour la journée. Ceci vous permettra d'ajuster votre équipement pour le lendemain, surtout en ce qui concerne la réserve d'eau et/ou boisson énergétique. Sur la majorité des parcours, il est possible de compléter la réserve d'eau (fontaines, ruisseaux, refuges), mais sur certains parcours ceci peut s'avérer compliqué en pleine saison estivale à cause de la sécheresse.

### Matériel obligatoire

- Chaussures de trail-running pour un terrain "montagnard". Semelle avec des crampons pas trop prononcés. Salomon Speedcross à éviter, c'est pour faire du cross comme leur nom indique. Hoka Mafate à éviter, c'est pour la Réunion, pas pour la vraie montagne.
- Sac à dos de trail-running 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. Obligatoire même en période de canicule.
- Lunettes de soleil adaptées à la course à pied (catégorie 3). Même s'il fait moche au départ, restons confiants.
- Réserve d'eau et/ou boisson énergétique de 1 litre minimum (prévoir la possibilité de prendre 500 ml de plus selon la météo et le parcours)
- Barres, gels, boissons énergétiques
- Pique-nique (Exemple : sandwich ou salade composée + fruit + dessert)
- Téléphone mobile (Allumé toute la journée, avec le numéro d'encadrant enregistré dans le répertoire. Chamonix n'est pas le plateau du Larzac, nous avons de la 4G partout, même au sommet du Mont-Blanc)
- Argent de poche
- Pièce d'identité
- Crème solaire SPF 50+, stick à lèvres SPF 30. Même s'il fait moche au départ, restons confiants.
- Bâtons (conseillé). Prêt gratuit des véritables bâtons de trail en carbone, pliables 3 brins, sur simple demande en remplissant le questionnaire que vous recevrez après l'inscription

### 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
- Surpantalon imperméable
- Lampe frontale avec piles de rechange. Uniquement pour des sorties longues, vraiment longues en engagement privé, comme UTMB en off. Pas nécessaire sur les stages collectifs, nous allons tenter de rentrer avant la nuit.

### Pharmacie individuelle (conseillée)

- Crème anti-frottement
- Bande élastique adhésive pour strapping
- Pansements, compresses, double peau
- Antalgique

Toute personne qui au moment du départ aura une tenue ou un équipement mal adapté se verra refuser la participation à la sortie. Aucune indemnité ne sera versée.

# Maciej Rzeszutko



**ACCOMPAGNATEUR  
EN MONTAGNE®**



**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

**Adhérent 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, 2019 et 2020 (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 ...



## Mes partenaires



**PHARMALTITUDE SAS**  
PRODUITS SOLAIRES MER ET MONTAGNE  
« ROMESAC »  
36110 LEVROUX



**Pour réserver rendez-vous sur mon site web :**

**>>> <https://maciej.rzeszutko.net> <<<**