# Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com


## TRAIL - ECHAPPÉE NOCTURNE

| | | |
|---|---|---|
| Durée : 1 | Difficulté : ▲▲▲▲▲ | A partir de : 57 € |

Grâce à l'expérience unique de son pôle trail constitué de guides de montagne spécialistes multi-finisher des plus grandes courses, la Compagnie des Guides de Chamonix a développé des programmes trail pour vous perfectionner et vous faire profiter de l'exceptionnel terrain de jeu du Pays du Mont Blanc.

- Weekend à Chamonix, 2 jours : Pour progresser
- Tour du Mont Blanc, 5 jours : La boucle mythique des Alpes du nord en semi autonomie

Du crépuscule à l'aurore, vivez l'expérience unique d'une nuit entière passée en montagne sous le faisceau de votre lampe frontale accompagné d'un professionnel spécialiste de l'ultra-trail.
Sous le clair de lune, nous vous proposons une ode à la nature doublée d'une initiation à la gestion de course de nuit qui diffère de celle vécue en journée.
Equipement spécifique, gestion du rythme circadien, planification de la nutrition et de l'hydratation seront des thèmes abordés tout au long de notre sortie nocturne.
Au cours de notre randonnée, nous aborderons les thèmes phares de l'ultra-trail avec une attention particulière portée sur la partie nocturne, parfois responsable d'abandons. Faire corps avec la nuit plutôt qu'essayer de la vaincre.
Du coucher du soleil à son lever, cette sortie inhabituelle apporte un nouvel angle de contemplation de la montagne tout en sollicitant vos capacités physiques et mentales, éléments clés de l'ultra-trail.
L'utilisation des bâtons est largement conseillée sur nos chemins alpins.
Distance envisagée : 18 - 25 km / Dénivelé positif envisagé : D+ 1250 - 2000 m

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.*

## FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe des personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe et un tarif attractif. Pour effectuer votre réservation en ligne, choisissez ci-dessous le jour correspondant à votre sortie. Pour réserver plusieurs sorties et bénéficier du tarif dégressif, ajoutez chaque journée à votre panier (la réduction est visible au moment du paiement). Vous serez intégralement remboursé de votre sortie si celle-ci ne peut pas avoir lieu.

**Dates (formule collective) :** Voir module de réservation en formule collective

**Rendez-vous (formule collective) :** 21h à la Compagnie des Guides de Chamonix

**Encadrement (formule collective) :** Groupe jusqu'à 8 personnes encadrées par un(e) accompagnateur(trice)

**Départ :** Le départ est assuré dès 5 personnes inscrites

**Tarif 2025 (formule collective) :** 57€ par personne

Ce tarif comprend :
- l'encadrement par un(e) accompagnateur(trice)
- le transfert sur le lieu de départ

Ce tarif ne comprend pas :

- les remontées mécaniques éventuelles
- la nourriture

## FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date. Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

**Tarifs 2025 :**
Groupe de 1 à 4 personnes : 330€
Groupe de 5 à 8 personnes : 345€

Le prix comprend :
- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :
- l'hébergement à Chamonix
- la nourriture en journée

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

**Rendez-vous :** Départ à 21h du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

**Niveau : 5/5**. L'échappée nocturne ne ressemble à aucune autre de nos sorties, elle est de difficulté soutenue notamment au niveau mental.
De 1250 à 2000 mètres de dénivelé pour 18 à 25 kilomètres. Une pratique soutenue de la course à pied et une bonne expérience en randonnée et en trail sont indispensables.

**Encadrement :** Par accompagnateur en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 5 à 8 personnes maximum afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.
*Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

**Hébergement :** Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

**Formalités :** Assurez-vous de disposer d'une assurance responsabilité civile individuelle valable pour la pratique de cette activité sans limitation de lieu et d'altitude, incluant assistance, recherche, secours et rapatriement

**Organisation :** Petite entrevue de préparation par téléphone ou en face à face la veille de la sortie (souvent à 18h00) à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter pleinement de votre sortie.

## ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur un ultra-trail. Faîtes un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids ! Le repas nocturne se résume davantage à des produits spécifiques à l'effort d'endurance (barres, gels, gâteaux énergétiques). Tout le matériel devra être protégé contre la pluie (sacs congélation de type zip loc)

**Équipement**
- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état
- Une paire de bâtons de trail

**Vêtements**

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine (en mérinos) qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

**Pour la sortie nocturne :**

- 1 short de course ou pantalon léger type collant
- 1 frontale avec une pile ou batterie de rechange
- 1 sous-vêtement
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 1 tee-shirt
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 1 paire de chaussettes

**Accessoires à déterminer en supplément :**

- 1 paire de lunette de soleil pour le soir et le matin
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- 1 paire de bâtons
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nourriture énergétique pour la journée
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Crème anti frottement type Nok

**Nos Partenaires Location :** Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Millet (hors crampons, piolets, casque), Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop

**Nos Partenaires Equipement :** Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monnet