

# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB

## 100 miles en 4 jours



### Présentation du séjour de reconnaissance du 100 miles :

4 jours pour repérer le parcours du 100 miles du Nice côte d'Azur by Utmb. Vous vous entraînez sur les portions incontournables de cet ultra trail qui traverse les Alpes-Maritimes et se termine par une baignade en Méditerranée.

Différence avec le 6 jours:

- on ne fait pas le départ et la descente sur Saint-Etienne-de-Tinée
- on ne fait pas l'étape Isola à Saint-Sauveur-sur-Tinée

### DATES

**31 juillet – 4 août**

**26 août – 30 août**

(sous réserve de disponibilités)

### TARIF 890 €

**108 km de reconnaissance**

Un véhicule d'assistance est à disposition du groupe pour le transport des bagages, l'assistance durant la course et les ravitaillements

# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## POINTS FORTS

Transfert en minibus privé  
Assistance le long du parcours : ravitaillement, échappatoires et variantes, transfert des bagages. Nous vous adapterons à la forme du moment et aux conditions météo dans la mesure du possible.  
Conseils et encadrement par des Diplômés d'État "Accompagnateur en montagne" du massif.  
Reconnaissance de 70 % du parcours  
Informations sur le déroulement de la course (Zones de secours, ravitaillements, base de vie, échappatoire)  
Encadrement permettant la réalisation du stage pour des niveaux 2 et 3

## DIFFICULTE 7/10

Passages vertigineux en altitude, chemins caillouteux, montées et descentes techniques  
Journée la plus dure : J2 : 28 kms 2000 D+  
Prérequis : entraînement régulier plusieurs fois par semaine, expérience des sorties longues (5 heures minimum, 20-30 kms) en montagne  
Portage : sac journée  
Hébergement : hôtel, gîte  
Groupe : 6-8 participants

## PROGRAMME

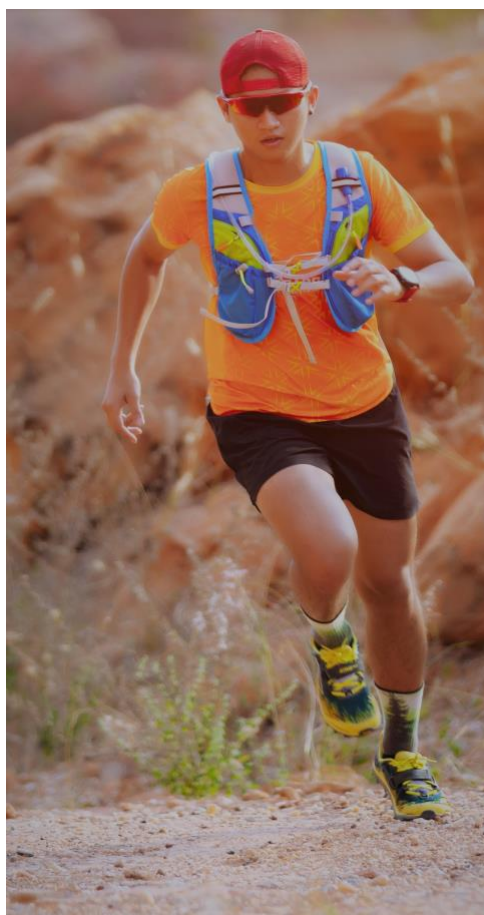
### Jour 1 : Accueil, transfert et présentation du séjour

Accueil des participants à 16 heures à l'aéroport de Nice.

Transfert en minibus privé (1h15) dans la vallée de la Tinée jusqu'au joli petit village d'Isola.

Présentation du séjour par votre guide et dîner.

Hébergement à Isola Village / Demi-pension / Accès à la piscine / chambres doubles



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Jour 2 : Haute Tinée et Mercantour

Transfert en minibus privé à Saint-Etienne-de-Tinée en matinée (20 minutes)

Au nord du Comté de Nice, la haute vallée de la Tinée offre l'aspect d'une vaste échancrure Nord-Sud adossée à la frontière italienne. Saint-Etienne de Tinée, véritable capitale du Nord du massif du Mercantour, est surplombée par le chemin de l'énergie qui côtoie des sommets à plus de 3000 m d'altitude. Ici le monde minéral cristallin et les lacs d'altitude témoignent du passage des glaciers. Ce chemin historique construit pour la gestion de l'eau offre des vues panoramiques imprenables sur le massif alpin. Les versants abritent un des plus beaux mélézins d'Europe.

Arrivée directe à votre hôtel.

Dist : 28,2 km / Dénivelé positif : 2 090 m / Dénivelé négatif : 2 370 m.

Temps estimé du parcours : 5h30 à 6h45 (Temps de ravitaillement et pique-nique compris)

Ravitaillement en eau et nourriture au refuge de Rabuons

Hébergement à Isola Village / Demi-pension / Accès à la piscine / Chambres doubles



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Jour 3 : Crêtes des Préalpes

Départ à pied depuis votre gîte.

Depuis le vallon des "Pleurs", Valdeblore, les sommets du Caïre Gros et le Brec d'Utelle permettent un itinéraire qui oscille entre crêtes dénudées et forêts d'épicéa, au loin les rivages de la Méditerranée dessinent l'horizon. Les roches calcaires prédominent et rendent technique la descente vers le village d'Utelle, véritable nid d'aigle au-dessus de la vallée de la Vésubie. Ici, se joue le passage entre les influences des climats montagnard et méditerranéen, c'est la présence des premiers oliviers qui accentueront ce ressenti.

Dist : 30 ou 38 km / Dénivelé positif : 1 700 m ou 1 800 m / Dénivelé négatif : 1890 m ou 2440 m

Ravitaillement en eau et nourriture au col de Fournes (Échappatoire)

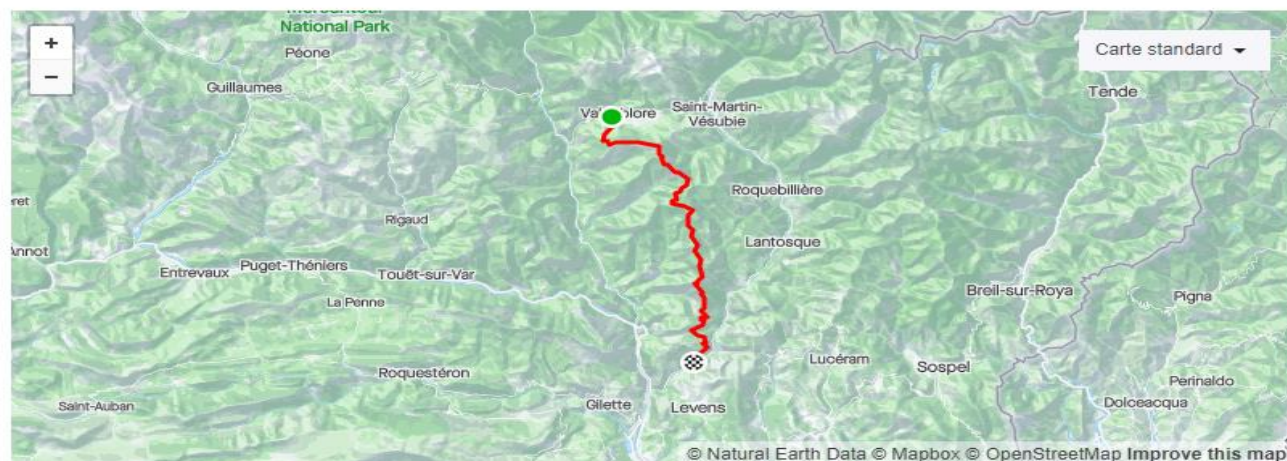
Assistance au village d'Utelle km (Échappatoire)

Temps estimé du parcours : 6h00 à 8h00 "Selon les options" (Temps de ravitaillement et pique-nique compris)

Fin du parcours à Utelle ou Cros d'Utelle (selon les participants)

Transfert à votre hébergement en minibus privé (15 à 20 km)

Hébergement en hôtel à Levens / Demi-pension / Chambres doubles



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Jour 4 : Le Moyen-Pays niçois

Départ depuis votre hébergement sans transfert

L'ambiance des chemins tournoyants à travers les pins d'Alep, pins maritimes, charmes et oliviers, abritant des colonies de cigales, vous conduiront au dernier sommet alpin panoramique, « le mont Férion » et sa crête longiligne qui domine le moyen pays Niçois. C'est une imposante sentinelle qui domine la vallée du Paillon que l'on peut considérer comme la porte d'entrée de la métropole urbaine. A ses pieds se trouvent les cités de Levens, Aspremont, Tourrette-Levens. L'habitat plus moderne souligne la proximité de la côte d'Azur.

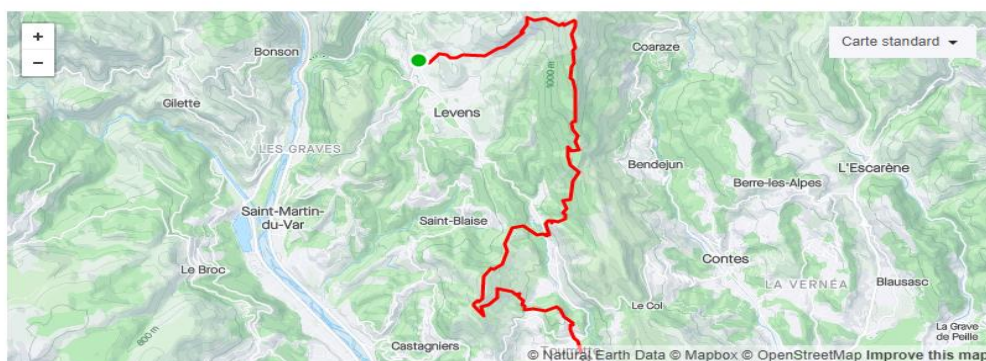
Dist : 21,8 km / Dénivelé positif : 1 500 m / Dénivelé négatif : 1 630 m

Ravitaillement en eau et nourriture au Plan de Couthon (Échappatoire)

Temps estimé du parcours : 4h30 à 5h30 (Temps de ravitaillement et pique-nique compris)

Transfert à votre hébergement en minibus privé (10 km)

Hébergement à Levens / Demi-pension



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Jour 5 : Les contreforts de la Méditerranée

Transfert au village de Tourrette-Levens ou au Col d'Èze (en fonction de la forme et de la météo)

En traversant, la rivière du Paillon, les dernières « grimpettes » jusqu'aux monts Leuze et Vinaigrier vous offriront des vues exceptionnelles sur les plages de la Riviera, 500 m plus bas. Les sentiers seront parfumés des senteurs de la végétation méditerranéenne. Comme des rapaces survolant les rivages vous contemplez la fabuleuse rade de Villefranche, port principal du comté de Nice et du Duché de Savoie jusqu'au XVIIIème siècle. Vous emprunterez un itinéraire riche en histoire, ses collines et forts qui dominent Nice furent des lieux stratégiques depuis l'époque romaine.

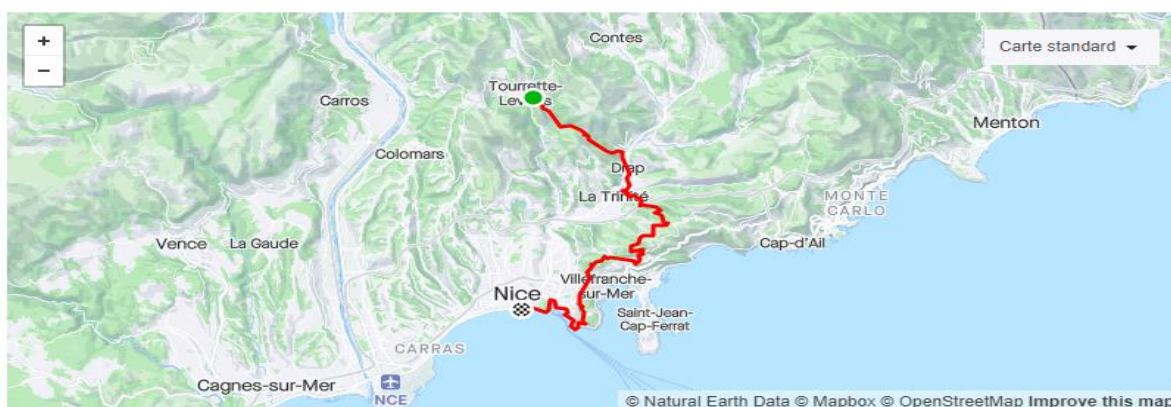
Dist : 27 km / Dénivelé positif : 1 000 m / Dénivelé négatif : 1 390 m

Ravitaillement en eau et nourriture au col d'Èze (Échappatoire)

Fin de la reconnaissance sur la promenade des Anglais sur la ligne d'arrivée.

Débriefing de la semaine avec une collation !

Récupération des baqaes et fin du séiour.



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

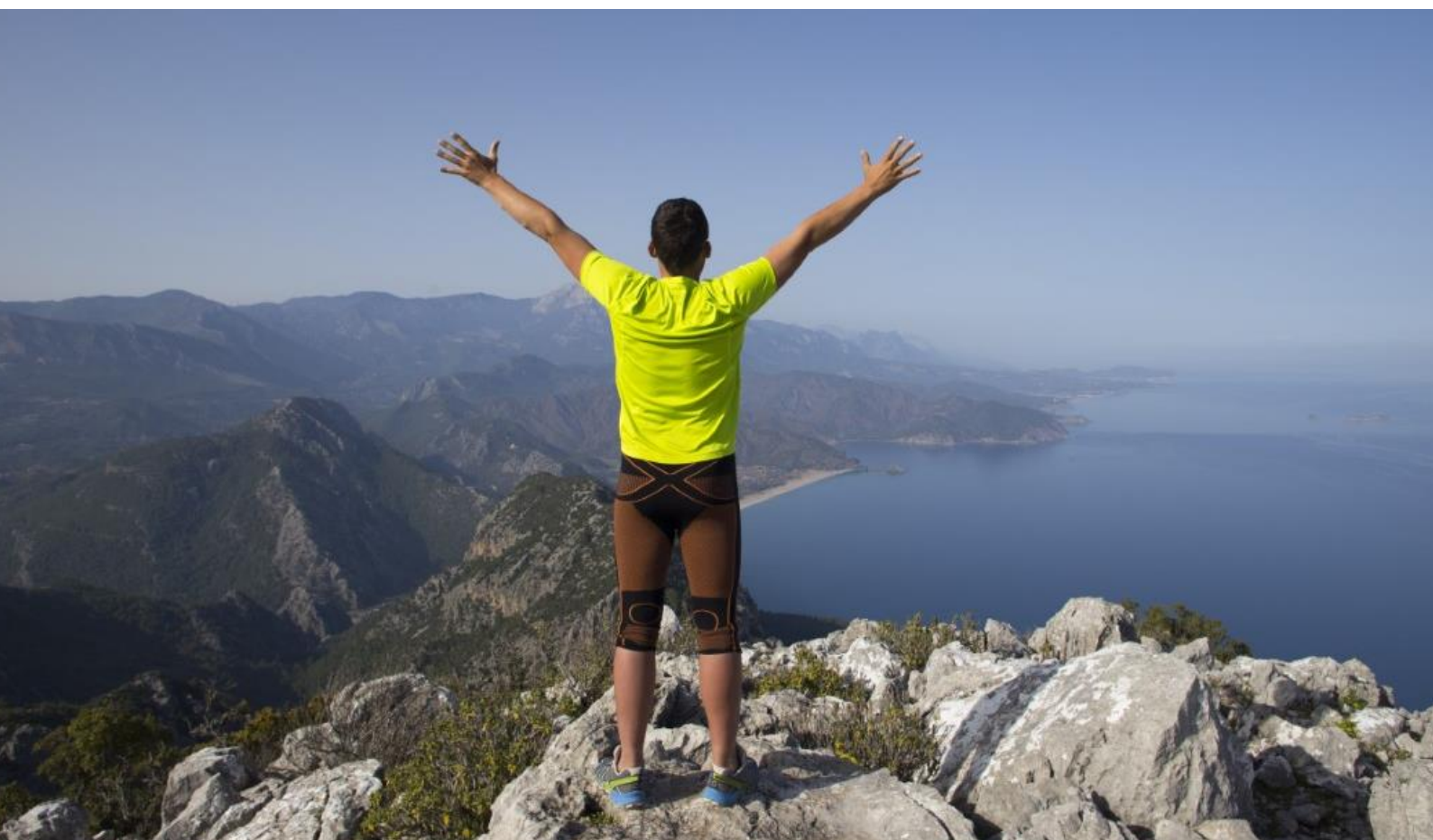
## Tarif : 890 €

### LE TARIF COMPREND :

- L'organisation et la réservation de votre séjour.
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'État.
- Le transport en minibus privé depuis l'aéroport de Nice (Aller et retour)
- Les transferts en minibus privé pour les départs et arrivées aux étapes
- Les transports en commun nécessaires au bon déroulement du séjour
- Une assistance technique de J2 à J4 (1 personne avec un véhicule)
- Un à deux ravitaillements selon les étapes
- L'hébergement en ½ pension en hôtel et gîte confort
- Les pique-niques le midi de J2 à J4.

### CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le pique-nique du premier jour.
- Les entrées dans les piscines et les accès aux espaces bien-être
- Les frais de rapatriements dans une zone difficile d'accès
- Les suppléments en boisson aux bars et restaurants,
- Les dépenses personnelles.
- Les assurances en responsabilité civile individuelle.
- Le supplément chambre seule, 25 € par jour.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le Tarif comprend ».



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Conditions pour le séjour :

- **Hébergement** : Chambre de 2 à 3 personnes. Possibilité de chambre single avec supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.

- **Repas** : Les petits déjeuners et dîners sont copieux et adaptés. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac de trail, prévoyez un peu de place. Vous apportez vos barres énergétiques.

- **Eau** : L'eau potable se trouve dans les refuges et fontaines des villages traversés. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).

**Ravitaillements** : Nous prévoyons pour vous 1 à 2 ravitaillements selon les étapes, fruits, biscuits salés, friandises, boissons chaudes ou froides

**Assistance** : Pour des raisons de confort et de sécurité, nous proposons une assistance pour les participants afin d'effectuer des ravitaillements ou un rapatriement demandé par le professionnel dans des secteurs bien déterminés et accessibles en voiture.

- **Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain et des conditions météorologiques, du niveau physique moyen du groupe et des blessures éventuelles des participants

**Organisation du groupe** : L'accompagnateur en montagne est là pour vous conseiller et vous encadrer. Cela nécessite que la progression lors des étapes se fait en groupe. "On part ensemble, on revient ensemble"

- **Nature du terrain** : Le terrain est varié et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, pierrier et rochers. Il est possible de trouver de la neige au-dessus de 2 300 m en début de saison (15 juin au 15 juillet)

- **Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part. Il revient au participant de bien appréhender son niveau et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause.

- **Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisante est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.

- **Assurances** : L'assurance à titre personnel pour la durée du séjour est obligatoire : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance annulation avec notre partenaire Assurever.



# Reconnaissance ultra-trail Nice by UTMB 100 miles

## Liste du matériel obligatoire

Pour la journée : votre guide fera un point chaque jour sur les conditions météo et vous conseillera sur votre tenue

Des chaussures de trail (pas neuves)  
Un sac à dos de trail léger comprenant :  
Une veste imperméable  
Une couverture de survie, un sifflet  
Une casquette ou bandeau  
Des barres de céréales et/ou boisson énergétique  
Une lampe frontale avec piles neuves  
Poche à eau de 1,5l minimum  
Un peu d'argent liquide pour les refuges  
Téléphone portable chargé

## Affaires pour le séjour :

**Vous retrouvez vos affaires chaque soir**

Des vêtements de rechanges  
Des chaussures de rechange  
Une poche à eau de rechange  
Des piles de rechanges pour la frontale  
Une pharmacie individuelle comprenant vos médicaments personnels et éventuellement :  
Crème anti frottements  
Crème solaire  
Pansements double peaux type comprend  
Bande élastique  
Paracétamol

## ENCADREMENT :

**Marc Lecacheur** : Accompagnateur moyenne montagne, mais aussi moniteur VTT et guide kayak de mer à l'étranger. Fervent adepte des grands espaces, il a exercé ces différents métiers dans les Alpes mais aussi dans les massifs montagneux d'Afrique australe, de la péninsule arabique et de l'Iran. Adepte des longues distances à pied et à vélo, il vit sa passion au quotidien à travers ses activités professionnelles.



**François Silvestri** : Accompagnateur en montagne depuis 15 ans et Diplômé d'Etat entraînement Trail. Natif du département des Alpes-Maritimes et connaisseur du massif du Mercantour  
Compétiteur en Ultra-Trail : Top 10 Utcam / diagonale des fous / diagonale des fadas / Grand Trail de Serre-Ponçon / Trail noir de Val Cenis



## INFO & RESERVATIONS :

**Sébastien YAGO** : 06 13 25 01 82 - [sas.orgaya@gmail.com](mailto:sas.orgaya@gmail.com)

**Pierre RIVER**: 06 62 43 87 03 – [info.orgaya@gmail.com](mailto:info.orgaya@gmail.com) (English speaker)

## VENTE SEJOURS ET VOYAGES :

### SAS ORGAYA

Immatriculation Opérateurs de Voyages IM006130019 – Atout France

Garantie Financière : 100 000 € GROUPAMA

RCP : Hiscox – Tourisme Pro", n° RCE1006 et n° RC1006-PJ0116

N° SIRET : 792721 27600022 ; CODE APE 8551Z