

Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



**BENOIT
TALBOT**
Entraîneur de course à pied

Cahier de participation

SUUNTO



x:act
NUTRITION



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



Bonjour adepte de course en trail!

Il me fait très plaisir que tu te joignes à moi et aux autres pour parcourir tous ces kilomètres en sentier, contempler les paysages et vivre une expérience unique sur la traversée des Présidentielles.

L'objectif de cette journée en montagne est parcourir une moyenne distance avec D+, de peut-être sortir un peu de sa zone de confort de partager tout ça entre passionnés. J'espère que ça te plaira!

Au plaisir de courir avec toi!

Benoit Talbot
Entraîneur de course et géographe



Traversée des Présidentielles, 2018

SUUNTO

SALOMON

x:act
NUTRITION

Julbo

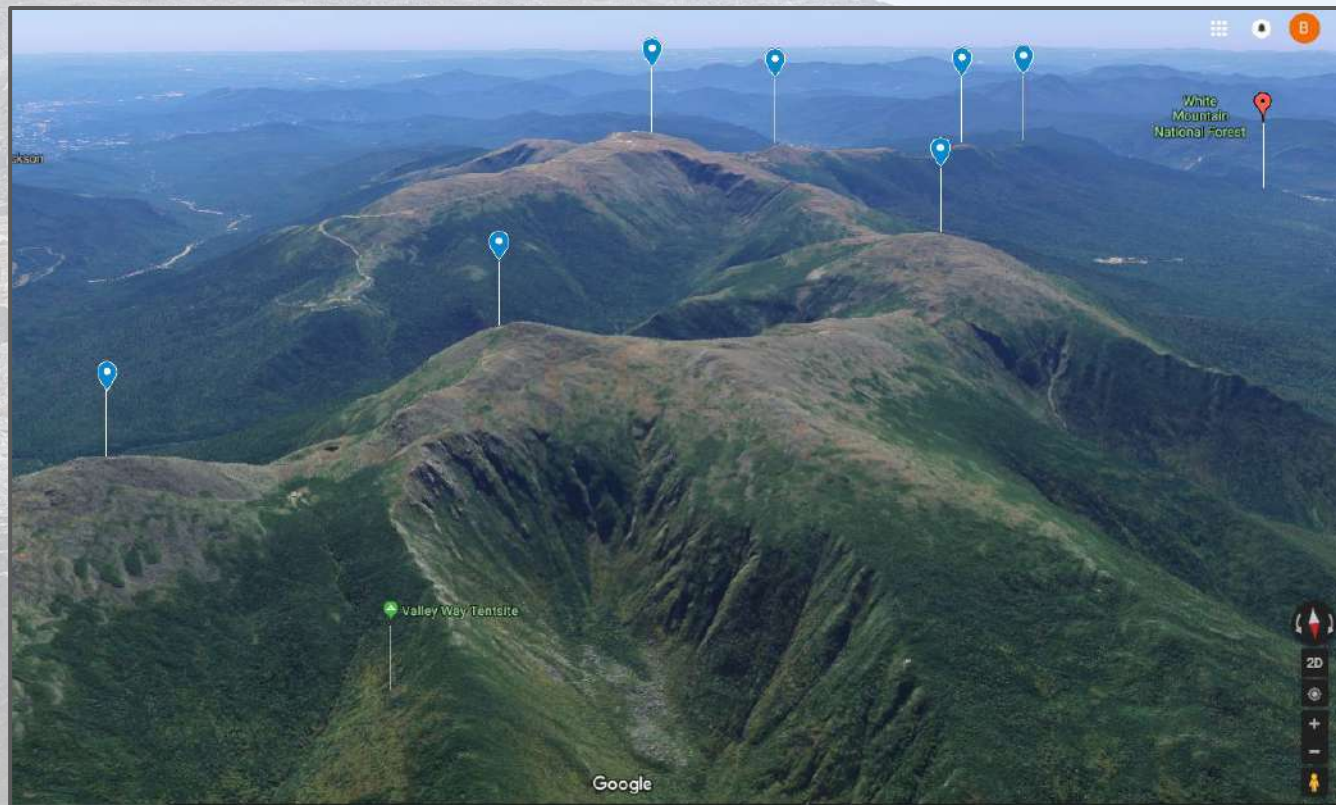
Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



Table des matières

1. Un défi de taille
2. L'excursion
3. Lieu de rendez-vous et horaire
4. L'équipement nécessaire
5. Informations complémentaires



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+

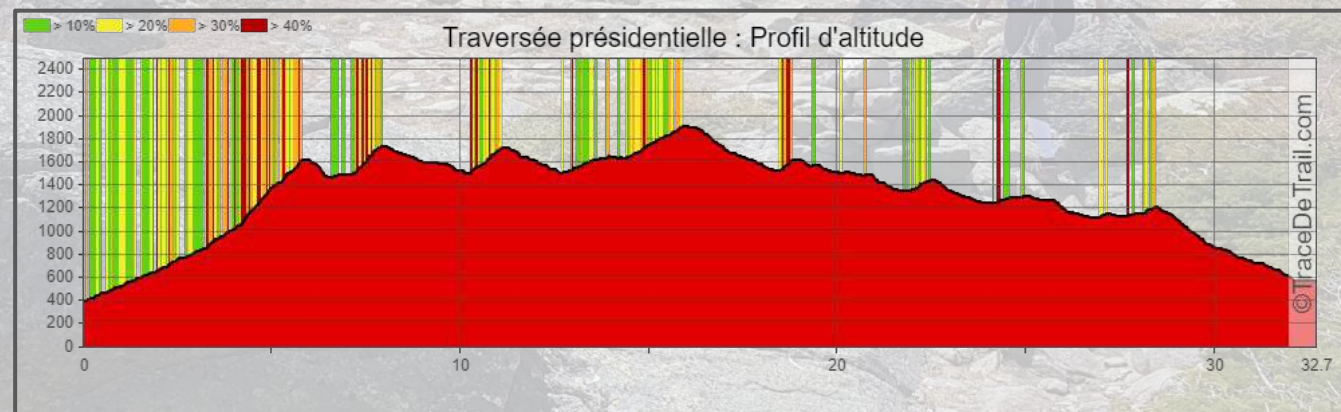


1. Un défi de taille!

La traversée des Présidentiellles est une des traversées les plus convoitées au nord-est des États-Unis! Elle est en effet réputée pour présenter des paysages à couper le souffle! Mais ses beautés ont un prix, les sentiers de cette crête sont d'un niveau technique élevé et soutenu et les conditions météorologiques sont changeantes et extrêmes. La Revue Espaces avance que c'est une des randonnées d'une journée les plus difficiles d'Amérique du Nord!

La traversée se fera sur un rythme «rando-course». C'est-à-dire que les montées se font en marchant et on privilégie un pas de course léger lorsque le terrain n'est pas trop technique et que le relief le permet. La progression se fera grossièrement en groupe en acceptant que le groupe se déplace à la vitesse de la personne la plus lente.

Traversée des Présidentiellles: 33 km et 3300 m D+



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



2. L'excursion comprend

- Organisation de l'excursion.
- Service de transport à partir de Magog et navette.
- 2 guides durant la journée.
- Une expérience en montagne positive et beaucoup de plaisir!

- Ne comprend pas les pourboires, selon votre appréciation de votre expérience de la journée. Merci :)



Traversée des Présidentielles, Lake of the Cloud 2018

SUUNTO



x:act
NUTRITION



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



3. Lieu de rendez-vous et horaire

06h00 - Dimanche 14 juin, 2020

RDV: Sortie 29 de l'autoroute 55 en direction de Standstead. Le rdv est au coin du Chemin du Brûlé et de la 108. Vous pourrez y laisser votre véhicule gratuitement.

06h15 - Départ du lieu de rdv.

09h00 - Départ de la navette.

10h05 - Entrée dans les sentiers

*Le soleil se couche à 20h33 ce soir là.

**Exceptionnellement en cas d'incident grave ou de temps risqué, les guides peuvent changer le cour de l'expédition, soit en rebrousant chemin ou en évacuant par les trails de sortie.

Plusieurs points d'eau se trouvent sur le trajet.

Km 06 - Pause à Maddison hut, collation et eau potable.

Km 15 - Pause optionnelle au Mont Washington. Eau potable.

Km 17 - Pause à la Hut Lake of the cloud. Eau potable.

Km 26 - Mizpah Spring Hut. Eau potable.

Km 33 - Arrivée à l'AMC Highland Center at Crawford Notch.

Resto pour refaire le plein!

En soirée - Retour à Magog



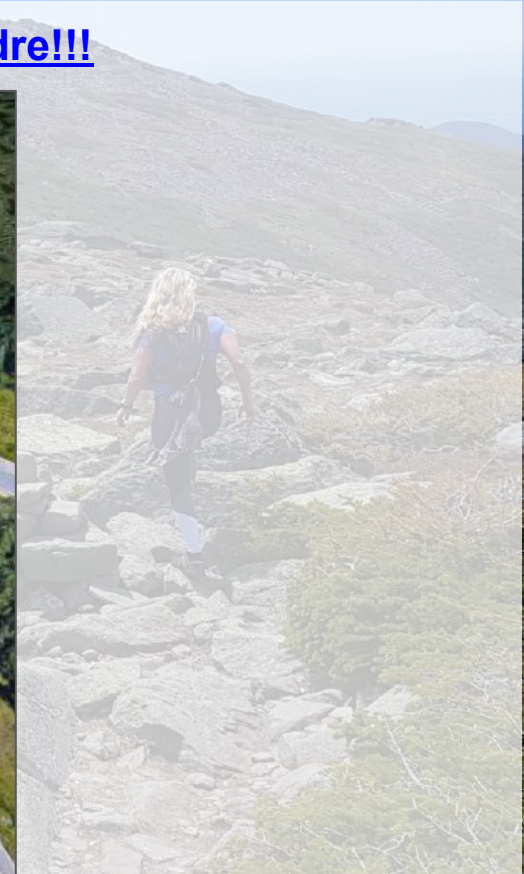
Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



3. Lieu de rendez-vous et horaire

Cliquez ici--> [Carte du trajet pour s'y rendre!!!](#)



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



4. Équipement nécessaire

Vous devrez être autonome dans les sentiers et avoir avec vous cet équipement:

- Sac à dos de course ou sac d'hydratation.
- Minimum de 1,5 L d'eau.
- Sifflet d'alarme et couverture de survie.
- Kit de premier soin.
- Collations et nourriture de course.
- Manteau de course imperméable avec capuche.
- Casquette, bandeau tubulaire ou tuque pour se protéger du soleil/froid.
- T-shirt et bas de rechange dans un sac hermétique.
- Crème solaire.
- Téléphone cellulaire.
- Lampe frontale avec piles neuves.
- Un peu de papier de toilette.
- Quelques dollars US pour un arrêt aux puits au Mont Washington.
- Des bâtons de course (optionel).

Dans un autre sac qui sera dans le véhicule à l'arrivée:

- Des vêtements de rechange chauds ainsi que des souliers secs.
- Un peu de vraie nourriture.
- 1 L d'eau.
- Serviette, débarbouillette mouillée ou lingettes. C'est le fun de pas trop sentir la poche de hockey quand on revient tous ensemble. ;)
- Le reste de vos effets personnels.

SUUNTO

SALOMON

x:act
NUTRITION

Julbo

Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



5. Informations complémentaires

1. Décharge de responsabilité transmise par courriel (à remettre signée lors de l'événement)
2. [Carte du trajet prévu.](#)
3. [GPX à télécharger dans votre montre GPS ou téléphone intelligent et carte](#)
4. [Les conditions météo dans le secteur du Mont Washington](#)
5. Les températures moyennes pour juin sont de 9°C au sommet du Mont Washington. Prévoyez en conséquence.
6. Je vous suggère une [assurance de voyage](#) pour moins de 30\$/jour
7. En cas de prévision météo à risque pour les participants, il est possible que l'activité soit annulée. Dans un tel cas, tous les participants seraient alors remboursés.



Traversée des Présidentielles, 2019



Traversée présidentielle

30 km, 3000 m D+



Au plaisir de courir avec vous!

Contactez-moi pour information et commentaire: info@benoittalbot.com

SUUNTO



x:act
NUTRITION

