

LE GUIDE DE PREMIÈRE
PARTICIPATION

**DEVENEZ
UN COUREUR
HAUTE ROUTE**



Bienvenue sur la HAUTE ROUTE

LE CONCEPT

Depuis 2011, nous soulevons des montagnes pour vous permettre de dépasser vos limites !

Née dans les montagnes et élevée sur la route, la Haute Route est animée par la passion des sommets et des exploits personnels. Nous vous ouvrons la voie vers l'expérience la plus intense de votre vie.

Nos défis sont des événements de 3, 5 et 7 jours dans des destinations cyclistes emblématiques du monde entier. Nous vous offrons la possibilité de parcourir des itinéraires uniques et des ascensions légendaires au sein d'un peloton de cyclistes passionnés, tout comme vous. Quel que soit votre classement et la personne avec laquelle vous roulez, vous trouverez une atmosphère positive et un soutien incomparable pour vous aider à atteindre de nouveaux sommets.

Notre équipe de professionnels vous accompagne avec une qualité de services haut de gamme avant, pendant et après les événements. Les services Haute Route font la différence et vous permettent de viser grand.

LE GUIDE DE PREMIÈRE PARTICIPATION

Vous vous demandez encore si la Haute Route est faite pour vous ?

Ce guide vous permettra de répondre à la plupart de vos questions, depuis le choix de l'événement qui vous convient le mieux à la préparation de votre course. Laissez-vous guider dans une aventure exceptionnelle et faites partie de la communauté Haute Route en 2022 !

LE CHALLENGE

La route peut sembler longue, difficile et solitaire, mais ensemble, nous sommes plus forts.

À la Haute Route, nous croyons qu'avec un peu d'aide, nous pouvons surmonter les obstacles qui nous empêchent de donner le meilleur de nous-mêmes. Qu'il s'agisse de la pression que nous nous imposons, de celle que la société nous impose ou de nos propres limites physiques - réelles ou imaginaires - nous croyons en vous plus fort que vous ne le pouvez.

Alors, si vous n'avez pas l'habitude de faire les choses à moitié, soyez assuré que lorsque vous roulez avec nous, rien ne vous empêchera d'aller jusqu'au bout.





Contenus

06	Trouver la Course Idéale	16	Une Expérience Personnelle
08	Événements Haute Route	18	Que faut-il apporter ?
09	Haute Route Alpe d'Huez	19	Une journée Haute Route
10	Haute Route Pyrénées	20	Choses à retenir
11	Haute Route Alpes	22	Témoignages
12	Haute Route Dolomites	23	Êtes-vous prêt ?
13	Haute Route Davos		
14	La communauté		
15	Support		

2022 HAUTE ROUTE SERIES

5 événements · 3 pays

3 JOURS  **ALPE D'HUEZ**
 HAUTE ROUTE  24-26 Juin

Biarritz - Saint-Lary-Soulan
5 JOURS  **PYRENEES**
 HAUTE ROUTE  5-9 Juillet

Nice - Megève
7 JOURS  **ALPES**
 HAUTE ROUTE  21-27 Août

Bormio - Cortina d'Ampezzo
5 JOURS  **DOLOMITES**
 HAUTE ROUTE  30 Août - 3 Septembre

3 JOURS  **DAVOS**
 HAUTE ROUTE  23-25 Septembre

REACH
NEW
HEIGHTS



Trouver la Course Idéale

S'ENTRAÎNER, DÉCOUVRIR, SE CHALLENGER !

Haute Route Compact

Une expérience plus accessible.

Point de départ idéal pour les cyclistes qui découvrent la Haute Route, le format Compact est disponible sur nos événements de 3 jours. Ces courses sont 30 % plus courtes que le format Original et comportent moins d'ascensions. Ce format reste un bon moyen de se challenger et de vivre une expérience Haute Route unique où notre équipe, son soutien sans faille ainsi que nos services premiums sont toujours disponibles. C'est également une excellente option pour les groupes ayant des niveaux et des conditions physiques différentes ou pour les vétérans à la recherche de journées plus courtes sur vélo. *Sur Haute Route Davos et Haute Route Alpe d'Huez 2022*

Haute Route 3 jours

Parfait pour les cyclistes à la recherche d'une nouvelle aventure en un nombre limité de jours.

Les Haute Route 3 jours sont des expériences authentiques dans des destinations cyclistes de renommée mondiale - l'Alpe d'Huez et Davos. Les événements comprennent deux étapes de montagne classiques et se terminent par un contre-la-montre le dernier jour pour faciliter vos trajets de retour. Que vous veniez pour la compétition, pour vous lancer un défi ou pour profiter du paysage avec de nouveaux et d'anciens amis, il n'y a

pas de meilleure façon de passer un long week-end sur le vélo !

Sur Haute Route Davos et Haute Route Alpe d'Huez 2022

Haute Route 5 jours

Une expérience Haute Route immersive en itinérance au travers des meilleures destinations cyclistes du monde.

Des Pyrénées sauvages aux spectaculaires Dolomites italiennes, les événements Haute Route de 5 jours sont une véritable aventure, traversant des pays et des chaînes de montagnes incroyables. Le format de 5 jours permet aux coureurs de se plonger dans un défi long et itinérant. Une expérience que vous n'oublierez jamais. Partez à la conquête de longues journées palpitantes sur votre vélo, aux côtés d'un peloton de coureurs passionnés et solidaires.

Sur Haute Route Dolomites et Haute Route Pyrénées 2022

Haute Route Alpes

Découvrez la course la plus haute, la plus difficile et l'épreuve fondatrice de la série d'événements Haute Route.

Une Haute Route de 7 jours est un défi et un accomplissement que vous n'oublierez jamais. Parcourez de longues étapes dans les Alpes tout en bénéficiant de services importants avant la course mais aussi pendant et après, normalement réservés aux professionnels.

Roulez à votre façon Choisissez de rouler en ÉQUIPE ou en SOLO

Pour tous nos événements, vous avez le choix de relever le défi en solo ou en équipe (4-6 coureurs). Chaque équipe élaborera sa propre stratégie pour que trois de ses coureurs atteignent la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Le classement sera basé sur le cumul des temps des trois membres les plus rapides. Pour les équipes mixtes, il doit inclure les temps d'au moins une femme et un homme sur chaque étape. Chaque coureur de l'équipe figurera également au classement général individuel.

Une cérémonie officielle de remise des prix aura lieu à la fin de chaque étape pour célébrer les plus grandes stars de chaque étape.





HAUTE ROUTE
ALPE D'HUEZ

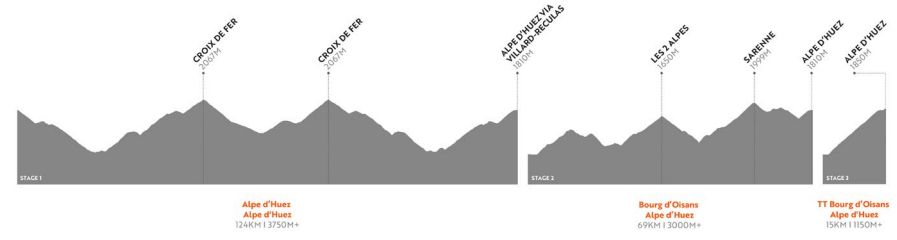
Évènements Haute Route

Vivez pleinement l'expérience Haute Route grâce à nos itinéraires sélectionnés par des experts, nos services inégalés et notre sens de la communauté.

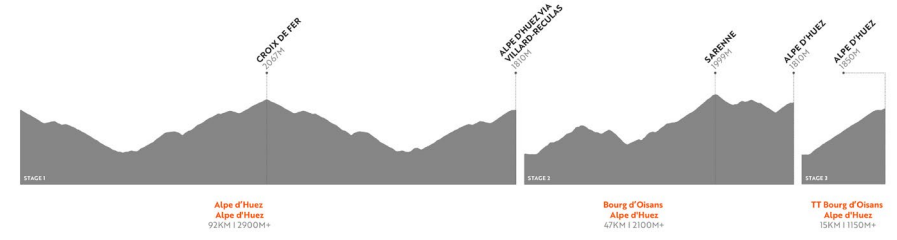
Partez à l'assaut de la destination cycliste la plus célèbre du monde, l'Alpe d'Huez. Dans un parcours imprégné par l'histoire du cyclisme, découvrez les ascensions environnantes qui font de cette région une "Mecque" pour les cyclistes. Avec deux étapes classiques plus un contre-la-montre sur les célèbres 21 lacets, c'est une course à ne pas manquer.

[Découvrez cet événement](#)

Original



Compact



HAUTE ROUTE PYRENEES

BIARRITZ - SAINT-LARY-SOULAN

5 JOURS

HAUTE ROUTE ALPS

NICE - MEGÈVE

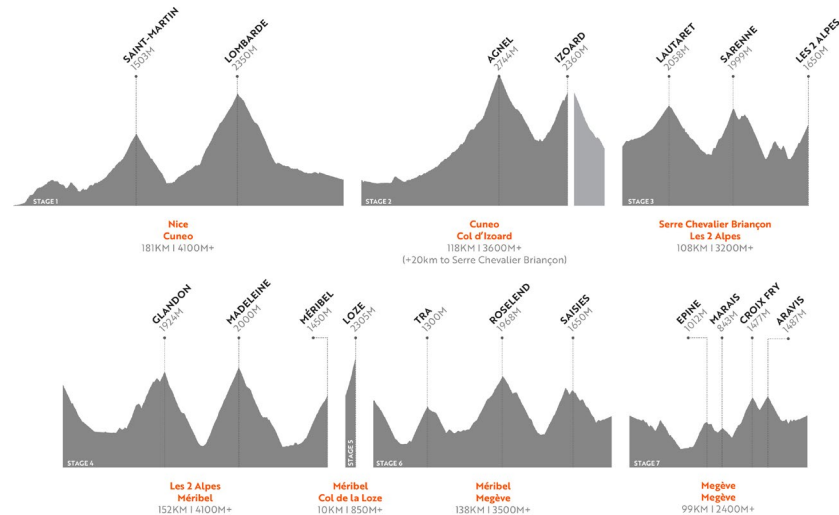
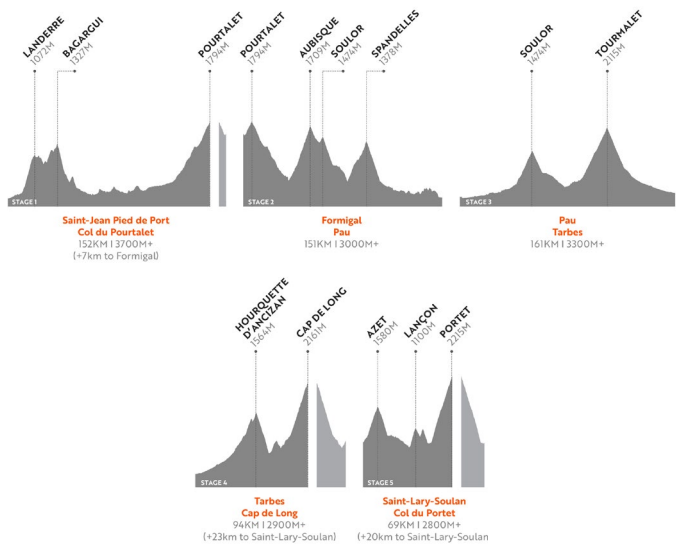
7 JOURS

Profitez des routes paisibles, étroites et inaccessibles aux courses pro, des rencontres avec des animaux sauvages et appréciez la chaîne de sommets brutes qui font la renommée des Pyrénées. Plongez dans l'un des paysages les plus vierges de France en traversant le Pays basque et les Hautes-Pyrénées sur des routes exigeantes et époustouflantes. Des cols légendaires comme le puissant Tourmalet aux joyaux cachés qui sauront vous couper le souffle, ce défi de cinq jours sera l'aventure de votre vie.

[Découvrez cet événement](#)

Décrit par le magazine Cyclist comme éprouvant mais marquant, l'événement phare de la série Haute Route est un défi comme aucun autre. Le parcours est truffé d'ascensions rendues célèbres par le Tour de France, ainsi que des cols à plus de 2 000 mètres. Le joyau du calendrier Haute Route vous donne l'occasion rare d'épingler un numéro et de vous tester sur certains des cols les plus mythiques du monde au travers de longues et belles étapes.

[Découvrez cet événement](#)



HAUTE ROUTE DOLOMITES

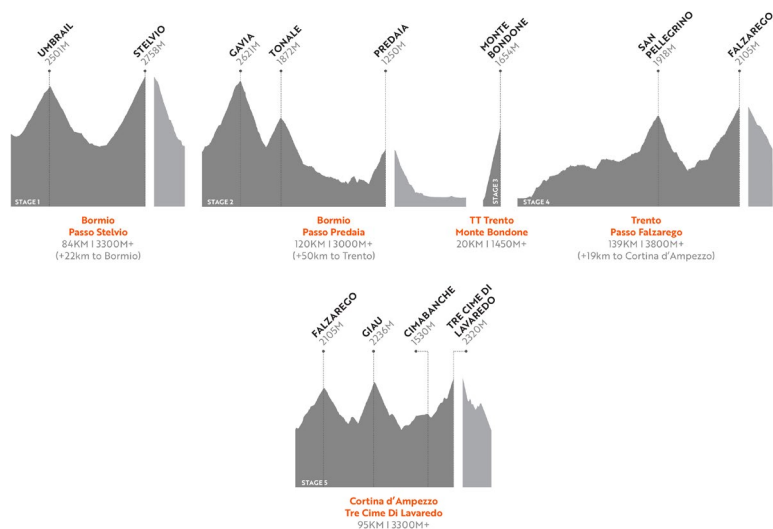
BORMIO - CORTINA D'AMPEZZO

5 JOURS



Étonnantes, abruptes et légendaires, les ascensions emblématiques des Dolomites attirent des cyclistes venus du monde entier. En évoquant les vastes forêts de pins qui se brisent sur d'immenses tours de calcaire, il n'est pas étonnant que cette terre de contraste soit devenue l'une des plus importantes destinations cyclistes au monde. Pendant la Haute Route Dolomites, vous aurez l'occasion unique d'épingler un dossard et de vous mesurer à vos amis pour vous vanter sur certaines des ascensions cyclistes les plus célèbres du monde. Cochez des sommets inoubliables de plus de 2000 mètres en cinq jours et explorez cette région unique.

[Découvrez cet événement](#)



HAUTE ROUTE DAVOS

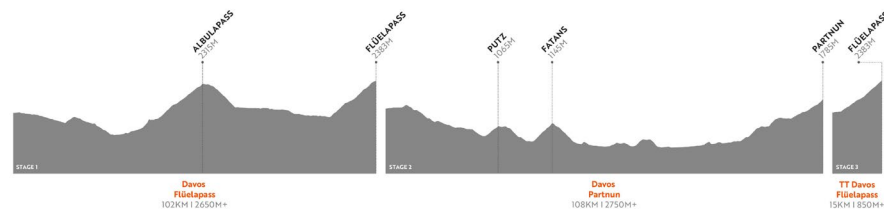
3 JOURS



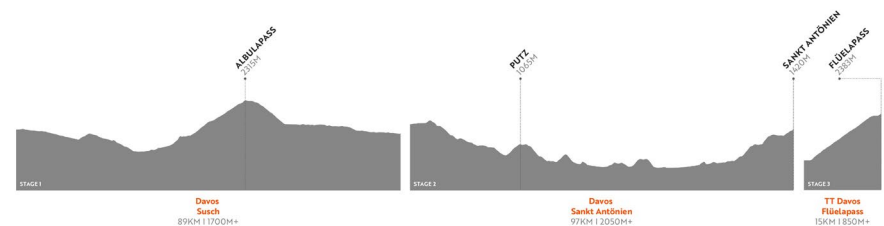
La Suisse est bien connue pour ses paysages de carte postale, et les vastes panoramas à couper le souffle de la région des Grisons ne vous décevront pas. Les bois sombres des charmants villages séculaires et les eaux aux couleurs pastel des rivières sauvages ponctuent ce paysage idyllique, niché à l'est des Alpes suisses.

[Découvrez cet événement](#)

Original



Compact



| Rejoignez la Communauté

Vous ne serez jamais seul avant, pendant et après l'événement !

Tout au long de l'année - nous faisons tout notre possible pour vous donner toutes les informations dont vous avez besoin avant, pendant et après chaque événement. Nous vous garantissons que vous rencontrerez de nouveaux coéquipiers et des amis pour la vie lorsque vous rejoindrez la famille Haute Route.

01 Avant l'événement

Une fois que vous vous êtes inscrit, nous vous recommandons de rejoindre la page Facebook de l'événement auquel vous participez afin de faire connaissance avec les autres coureurs, de partager des conseils et de rester au courant des dernières informations concernant les jours de course.

Si vous avez besoin d'un peu de motivation, notre plateforme d'entraînement virtuel, FulGaz, est idéale pour des séances à domicile qui vous permettent de rester connecté à votre objectif final. Avec FulGaz, vous pouvez accéder à environ 1500 parcours dans plus de 30 pays différents, directement depuis votre salon.

Si vous cherchez à rencontrer d'autres coureurs avant l'événement, pourquoi ne pas rejoindre notre communauté : Haute Route Nation. Plus qu'un simple club, il s'agit d'une communauté mondiale de cyclistes passionnés, réunis par l'envie d'atteindre de nouveaux sommets. Vous pouvez bénéficier de services spéciaux, de conseils d'entraînement et d'offres exclusives.

[En savoir plus.](#)

Groupes Facebook

[Haute Route Dolomites](#)

[Haute Route Alpes](#)

[Haute Route Pyrénées](#)

[Haute Route Alpe d'Huez](#)

[Haute Route Davos](#)

02 Pendant l'événement

Nous aurons du personnel dédié tout au long de votre expérience pour nous assurer que vous avez tout ce dont vous avez besoin pendant l'événement, y compris :

- Une ligne d'assistance téléphonique dédiée pour toute question ;
- Numéro d'urgence disponible 24/7 ;
- Assistance mécanique au village, sur la ligne de départ et sur la route ;
- Des promenades avant l'événement pour vous échauffer avec les ambassadeurs de la Haute Route ;
- 120 membres du personnel sur place pour garantir votre sécurité et votre confort.

03 Après l'événement

Il est important pour nous de garder la communauté soudée après les événements. Veillez donc à rejoindre nos groupes Facebook dédiés pour partager vos commentaires, vos photos et vos souvenirs préférés pour rester en contact avec les nouveaux amis et les coureurs que vous avez rencontrés pendant le voyage.

Site Web & Réseaux

hauteroute.org     

| Support

Concentrez-vous sur la course, nous nous occupons du reste.

Le niveau d'assistance et de services inégalé - sur et en dehors du vélo - distingue la Haute Route des autres événements cyclistes et incite les coureurs à revenir année après année.

Nous comprenons que chaque athlète est différent, et que chaque événement est unique. Alors que les services de base sont inclus pour tous les coureurs et tous les événements, des services supplémentaires sont disponibles pour compléter votre expérience.



Pack du coureur

En plus des newsletters coureurs envoyées en amont de l'événement et des groupes Facebook en ligne, tous les coureurs reçoivent un dossier complet le jour de l'inscription.

Vous pouvez également trouver tout ce que vous devez savoir sur chaque événement sur notre page "Informations pratiques" [ici](#).



Sur la route

Roulez en toute confiance en vous sachant soutenu par des mécaniciens mobiles, des véhicules de sécurité, des bénévoles présents à chaque intersection, des postes de ravitaillement réguliers et une équipe médicale.



Après l'étape

Préparez-vous pour le jour suivant avec un repas après chaque étape, un massage quotidien, un briefing coureurs et un soutien logistique complet.

Une Expérience Personnalisée

Personnalisez votre expérience Haute Route avec nos services additionnels.



SERVICES ADDITIONNELS

Personnalisez votre expérience grâce à des services additionnels de qualité, spécifiques à chaque événement :

Un massage supplémentaire avec une pré-réservation sur place.

Transfert facultatif des bagages entre les hébergements pour les coureurs inscrits aux épreuves de 5 et 7 jours.

Race Bag : des membres de l'équipe dédiés apporteront votre sac à dos à des postes de ravitaillement choisis pendant votre parcours.

Nous proposons un service de navettes pour nos événements de 5 et 7 jours, qui vous permettront de retourner au point de départ pour récupérer votre voiture, vos affaires et vous transférer à l'aéroport.

Transfert des effets personnels et des bagages pour les coureurs participant à la Double Crown (Haute Route Alpes suivie de la Haute Route Dolomites).



HÉBERGEMENT

Nous proposons plusieurs formules d'hébergement en fonction de l'événement que vous choisissez. Tous les packs comprennent un petit-déjeuner sportif matinal, un départ tardif et une option de stockage sécurisé des vélos pour la nuit. Pour les événements Haute Route de 5 et 7 jours, vous recevrez également le sac de voyage officiel de la Haute Route qui sera transféré entre les hôtels. Il ne vous reste plus qu'à vous enregistrer.



TRANSFERT DEPUIS L'AÉROPORT

Des navettes de l'aéroport sont disponibles pour vous conduire au village de la Haute Route. Pour plus d'informations, veuillez vous référer à la section des services additionnels sur la page d'inscription de votre événement. Si vous préférez, nous disposons également d'un service de voitures privées pour les transferts.



LOCATION DE VÉLOS

Ne vous embêtez pas à voyager avec votre vélo. Réservez plutôt un vélo de location et apportez simplement vos pédales et vos chaussures ! Lors de certains événements, vous pouvez également réserver un service de conciergerie pour garder votre vélo en parfait état du début à la fin.



FAMILLES ET AMIS

Nos événements sont un excellent moyen de voyager avec vos amis et votre famille. Ils peuvent vous suivre pendant votre course - physiquement et digitalement - et vous rejoindre pour le déjeuner chaque jour.

Nous proposons également des forfaits d'hébergement pour eux et ils recevront leur propre briefing du directeur de course.

Des tickets sont disponibles au village Haute Route s'ils souhaitent assister à la soirée d'ouverture et à la cérémonie de clôture.

Que Prendre avec Vous ?

Bien que chaque coureur ait ses propres préférences, voici une liste de ce qu'il faut emporter sur le vélo et dans son sac à dos (déposé au départ et récupéré à la fin de chaque étape).



SUR LE VÉLO

Un coupe-vent/gilet
Des bouteilles d'eau/boisson
Barres de céréales, fruits secs, gels énergétiques
Lunettes de soleil
Un téléphone portable dans une pochette étanche
Chambres à air de rechange ou mastic pour pneu tubeless
Démonte-pneus
Une pompe ou un bidon de CO2
Un outil multi-fonction+dérive chaîne



EQUIPEMENT DEMANDÉ

Casque de vélo
Des Jambières
Une veste thermique à manches longues
Une paire de gants d'hiver
Un Couvre-chaussures thermique
Un éclairage arrière rouge



HORS-VELO

Carte d'identité Haute Route
Vêtements confortables
Chaussures
Chargeurs
Trousse de toilette
Serviette
Chaussettes de compression
Housse à vélo



NUTRITION

Barres
Gels
Tablettes d'électrolytes
Boissons de récupération



PROTECTION

Crème solaire

| Une journée sur la Haute Route

Nous sommes là pour vous aider à vous organiser et faire en sorte que votre expérience soit aussi fluide que possible.

LA PRÉPARATION EST ESSENTIELLE

- Après votre inscription, assurez-vous de réserver votre hébergement et les autres services additionnels dont vous pourriez avoir besoin.
 - Juste avant l'événement, n'oubliez pas de préparer votre vélo !
 - Le jour de l'inscription, tous les coureurs recevront un pack coureur complet et un accès à l'application de l'événement où vous aurez toutes les informations dont vous avez besoin.
- Assurez-vous d'organiser votre voyage bien à l'avance.
 - 3 mois avant l'événement, vous commencerez à recevoir la newsletter coureurs Haute Route pour vous donner

L'ORGANISATION

La journée d'inscription a lieu la veille de la première étape. Lorsque vous arrivez le jour de l'inscription, récupérez votre dossier et votre dossier d'inscription et enregistrez-vous à l'hôtel. Nous organisons également une Pasta Party pour tous les coureurs à la suite du premier briefing coureurs.

En général, chaque journée de course commence par un café avec tous les coureurs avant de prendre le départ pour votre défi du jour. N'oubliez pas de récupérer avec un bon massage et de déguster une bière après la course.

GARDER LE CONTACT

Une fois que vous aurez relevé le défi, vous pourrez télécharger votre certificat de finisher et acheter des photos de l'événement. Et n'oubliez pas de regarder et de partager les vidéos de l'événement

Recevez un récap de la journée grâce à la newsletter quotidienne et partagez vos souvenirs, vos vidéos et vos photos avec votre famille et vos amis.

Vous aurez également la chance de vivre un contre-la-montre digne de courses professionnelles lors de la dernière étape (Haute Route 3 jours et Compact) ou en milieu de semaine (Haute Route 5 jours et Haute Route Alpes). Enfin, fêtez votre exploit avec les autres finishers et commencez à préparer vos bagages pour prendre le chemin du retour.

pour pouvoir revivre ces souvenirs encore et encore. Nous espérons vous revoir sur d'autres courses !



À RE TE NIR

Nous sommes là pour vous

L'équipe Haute Route a une dizaine d'années d'expérience en matière d'événements cyclistes. Nous vous garantissons que vous êtes entre les meilleures mains.

Choisissez parmi des courses de 3, 5 ou 7 jours

Nos directeurs de course créent des itinéraires stimulants et pittoresques qui varient entre 3, 5 et 7 jours, afin que vous puissiez vraiment découvrir des destinations cyclistes emblématiques.

Choisissez un itinéraire qui vous convient

Vous souhaitez un format plus facile pour votre première expérience sur la Haute Route ? La Haute Route Compact est disponible sur certains événements de 3 jours qui proposent des parcours 30% plus courts que le parcours original.

C'est une compétition

(si vous le voulez !)

Chaque étape est chronométrée et un classement général est établi après chaque étape. Nous encourageons tout le monde à s'investir, que leur objectif soit simplement de terminer l'épreuve ou de se mesurer à d'autres coureurs.

Seuls les segments sont chronométrés...

Nous ne chronométrons pas l'étape entièrement, pour des raisons sportives et de sécurité. Le temps pris en compte est le temps combiné des différents segments chronométrés. Cela signifie que vous pouvez vous détendre, manger, retrouver les membres de votre groupe et vous arrêter pour prendre des photos entre les segments.

... et il n'y a pas que des montées !

Certains segments sont des montées, d'autres des collines ou des zones plus plates où le

travail d'équipe est un avantage !

Votre sécurité est notre priorité. Où que vous soyez, nous ne sommes qu'à quelques minutes. Nous disposons des véhicules des forces de l'ordre, de motos de sécurité, de mécaniciens mobiles, de bénévoles et de voitures balais, etc.

Nous sommes derrière vous jusqu'au bout

Faites le plein d'énergie et partagez vos histoires autour d'un déjeuner après l'étape, puis programmez votre massage de l'après-midi. Restez informés grâce aux briefings coureurs et à l'apéritif du soir. Besoin d'un médecin ? Nous avons même une équipe médicale disponible 24H/24.

Vous faites partie de la famille Haute Route !

Vous ne choisissez pas seulement de participer à un événement Haute Route, mais vous entrez également dans une nouvelle communauté de cyclistes du monde entier et faites désormais partie de cette famille. À partir de maintenant, vous trouverez toujours quelqu'un avec qui rouler et partager des expériences, d'autres coureurs qui partagent votre passion pour ces moments particuliers que l'on peut vivre en montagne.

Atteignez de nouveaux sommets

Vivez l'expérience d'une vie et créez des souvenirs uniques dont vous vous rappellerez toujours.

L'équipe et la communauté Haute Route sont là pour vous aider à atteindre vos objectifs et à repousser vos limites physiques et mentales comme jamais auparavant.

| Témoignages

Coureur de la Haute Route Pyrénées 2021 :

"Je recommande vivement la Haute Route à tous les cyclistes qui veulent relever des défis et qui recherchent une expérience unique comme nulle part ailleurs ! Grâce aux coureurs super sympas que vous rencontrez pendant la semaine et à l'incroyable équipe de la Haute Route, vous ne serez pas déçu ! J'attends avec impatience les nombreuses Haute Route à venir !"

Coureur de la Haute Route Dolomites 2021 :

"C'était un événement génial. Les Dolomites sont d'une beauté à couper le souffle, il y avait une atmosphère amusante et conviviale, et la logistique sans faille m'a permis de me concentrer sur la course, la récupération et me faire des amis."

Coureur de la Haute Route Alpes 2021 :

"La meilleure semaine de vélo de ma vie. J'ai vécu une expérience tout simplement incroyable. Je voudrais remercier tout le personnel de la Haute Route pour son amabilité et sa volonté. Votre service client a été exemplaire. À toutes les voitures de courses et les équipes de motards - un grand merci pour avoir contribué à notre sécurité et nous avoir donné une expérience unique d'usagers prioritaires sur la route. À tout le personnel des points de ravitaillement - nourrir plusieurs centaines de cyclistes affamés et continuer à ravitailler jour après jour était impressionnant. C'est un travail difficile de garder les tables remplies en permanence pendant une longue journée. À tous les masseurs - vos compétences et votre soutien m'ont permis de passer la semaine sans encombre. C'était un rêve absolu d'avoir un massage quotidien ! Je suis encore en état après avoir terminé ma première Haute Route de 7 jours - j'ai absolument adoré !"



| Êtes-vous prêt à Atteindre de Nouveaux Sommets ?

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur notre site web et un membre de notre équipe vous communiquera toutes les informations nécessaires pour votre voyage.

INSCRIPTION

| L'équipe Services aux Athlètes

Notre équipe est là pour vous aider à chaque étape du processus d'inscription, de vos questions d'ordre logistique en passant par l'hébergement, les informations sur la course et plus encore.

Nous avons répondu à toutes les questions des coureurs dans notre section FAQ [ici](#).

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à envoyer un formulaire de demande de contact [ici](#) et nous vous répondrons dès que possible.



HAUTEROUTE.ORG