

"Rodrigues sur les Sommets"

– Participation à l'UTMB 2026"

- Participation à l'épreuve sportive
- Promotion de Rodrigues au Village UTMB



SOMMAIRE

1. Participation à l'épreuve sportive – Présentation du Projet
2. Budget prévisionnel pour l'épreuve OCC 55 kms (par athlète – en €) Montant approx. (€)
3. Sponsors
4. Les différentes courses UTMB
5. Programme d'entraînement
6. Participation au Village UTMB
7. Promotion de Rodrigues
8. Budget Prévisionnel
9. Sponsors

Participation à l'épreuve sportive

Résumé du projet

Ce projet vise à sélectionner, préparer et financer la participation des trois meilleurs traileurs rodriguais à l'**Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) 2026** à Chamonix, en France.

Il s'agit d'une opportunité unique pour faire rayonner Rodrigues sur la scène internationale du trail, promouvoir les valeurs sportives de l'île, et encourager la jeunesse locale à s'engager dans des pratiques sportives ambitieuses.

Objectifs du projet

1. **Identifier et sélectionner** les 3 meilleurs coureurs rodriguais (hommes ou femmes) par un système de classement sur des épreuves locales (saison 2024–2025).
2. **Préparer physiquement, mentalement et logistiquement** ces athlètes pour la compétition UTMB 2026.
3. **Représenter Rodrigues à l'international**, ses talents et son potentiel sportif.
4. **Inspirer la relève locale** et renforcer la culture du trail sur l'île.

Contexte

Rodrigues connaît un engouement croissant pour le trail running grâce à ses reliefs naturels, son climat propice et ses passionnés. Toutefois, peu d'opportunités sont offertes aux athlètes de se mesurer au plus haut niveau. L'UTMB est l'événement emblématique de la discipline, rassemblant chaque année les meilleurs traileurs du monde.

Participer à cette compétition permettrait non seulement aux coureurs de progresser, mais aussi à l'île de se positionner comme un acteur émergent dans la discipline.

Public ciblé

- 3 meilleurs coureurs rodriguais (sélectionnés via des courses locales ou qualifications UTMB Index).
- La communauté sportive de Rodrigues.
- Jeunes sportifs en devenir.

Activités principales

1. **Mise en place d'un circuit de sélection local** (série de trails qualificatifs en 2025–2026).
2. **Accompagnement technique** : coaching, nutrition, équipement, stage en altitude si possible.
3. **Accompagnement administratif** : obtention des points UTMB requis, inscription, visa, assurances.
4. **Campagne de communication** pour valoriser le projet (médias, réseaux sociaux, événements).
5. **Recherche de financement** (sponsors, aides publiques, crowdfunding).

Budget prévisionnel pour l'épreuve OCC 55 kms (par athlète – en €) Montant approx. (€)

POSTE	COUREUR	ACCOMPAGNATEUR PORTEUR DE PROJET
BILLET D'AVION RODRIGUES /FRANCE	1 300,00 €	1 300,00 €
HEBERGEMENT CHAMONIX	800,00 €	800,00 €
DEPLACEMENT INTERNE	250,00 €	250,00 €
INSCRIPTION UTMB	125,00 €	0,00 €
EQUIPEMENT TECHNIQUE	300,00 €	0,00 €
ASSURANCE/DIVERS	300,00 €	0,00 €
TOTAL PAR COUREUR	3 075,00 €	2 350,00 €
TOTAL POUR LES 3 COUREURS	9 225,00 €	
TOTAL COUREURS ET ACCOMPAGNATEURS		11 575,00 €

(Ce budget est estimatif et devra être affiné selon le parcours choisi : OCC, CCC ou UTMB.)

Partenaires possibles

- Commission Jeunesse & Sports de Rodrigues
- Ministère de la Jeunesse et des Sports (Maurice)
- Comités de trail locaux
- Ambassade de France / Instituts culturels
- Sponsors privés (Sociétés, banques, compagnies d'assurance, compagnies aériennes)
- Plateformes de financement participatif

Résultats attendus

- 3 coureurs rodriguais participent à l'UTMB 2026.
- Une visibilité accrue pour Rodrigues sur la scène du trail.
- Une dynamique sportive renforcée localement.
- Création d'un modèle de développement du haut niveau pour le trail à Rodrigues.

Suivi et évaluation

- Rapports de performance des coureurs.
- Retombées médiatiques et retour sur investissement des sponsors.
- Organisation d'un événement de retour : présentation, partage d'expérience, témoignages dans les écoles/clubs sportifs.

Conclusion

Ce projet est bien plus qu'une aventure sportive : c'est un acte de promotion culturelle et identitaire pour Rodrigues. L'UTMB 2026 peut devenir le tremplin de toute une génération de traileurs rodriguais et un symbole fort de l'ambition insulaire.

Les principales courses de l'UTMB Mont-Blanc à Chamonix


Nom de la course	Distance	Dénivelé positif	Temps max. autorisé	Frais d'inscription (2025)
UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc)	171 km	10 000 m D+	46h 30min	355 €
CCC (Courmayeur – Champex – Chamonix)	100 km	6 100 m D+	26h 30min	205 €
OCC (Orsières – Champex – Chamonix)	55 km	3 425 m D+	14h 30min	125 €
TDS (Sur les Traces des Ducs de Savoie)	145 km	9 176 m D+	44h	250 €
ETC (Experience Trail Courmayeur)	15 km	1 200 m D+	4h	55 €
PTL (Petite Trotte à Léon – équipe uniquement)	300km	25 000+ m D+	152h	1 850 € par équipe
YCC (Jeunes, 16–22 ans)	15 km	1 200 m D+	-	35 €

Remarques importantes

- **Inscription sur tirage au sort** (sauf pour les élites ou via les Stones dans le système UTMB World Series).
- L'inscription ne comprend pas le transport ni l'hébergement.
- Certains parcours comme l'UTMB et la TDS nécessitent une **expérience avancée en trail** et des courses qualificatives ou un certain **niveau UTMB Index**.


1. UTMB – Ultra-Trail du Mont-Blanc

Caractéristique	Détail
Distance	171 km
Dénivelé positif	10 000 m D+
Temps limite	46h30
Difficulté	Très haute – ultra-endurance
Conditions requises	Expérience confirmée en ultra-trail, UTMB Index élevé, au moins 4 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	355 €
Avantages	Course reine du circuit, visibilité maximale, reconnaissance internationale
Inconvénients	Très exigeante physiquement et mentalement, longue préparation nécessaire, gestion du sommeil

 **Adaptée uniquement si les coureurs ont déjà une solide expérience en ultra-trail (100 km ou plus) et un entraînement très structuré (au moins 18 mois de préparation).**

2. CCC – Courmayeur – Champex – Chamonix

Caractéristique	Détail
Distance	100 km
Dénivelé positif	6 100 m D+
Temps limite	26h30
Difficulté	Élevée – mais plus accessible que l'UTMB
Conditions requises	UTMB Index suffisant, 3 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	205 €
Avantages	Course très prestigieuse, itinéraire alpin magnifique, bonne visibilité
Inconvénients	Toujours très exigeante, demande une vraie stratégie d'endurance et de nutrition

 **Idéale pour des coureurs expérimentés sur 50–80 km, qui ont déjà couru des trails avec gros dénivelé et veulent se lancer dans un format 100 km.**

3. OCC – Orsières – Champex – Chamonix

Caractéristique	Détail
Distance	55 km
Dénivelé positif	3 425 m D+
Temps limite	14h30
Difficulté	Moyenne à élevée – idéal pour premier trail international
Conditions requises	UTMB Index requis, 2 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	125 €
Avantages	Accessible, très beau parcours, bon équilibre effort / visibilité
Inconvénients	Niveau très relevé malgré la "courte" distance, départ rapide, technique sur certaines sections

☒ **Parfait pour une première expérience UTMB internationale**, surtout pour des coureurs performants sur des trails locaux de 30–50 km avec fort dénivelé.

Quelle course pour les coureurs rodriguais ?

Profil des coureurs

Course recommandée

Premiers traileurs internationaux, performants sur 30–50 km locaux

OCC

Traileurs aguerris avec expérience sur 70–80 km, forts en montagne

CCC

Ultra-traileurs expérimentés (100 km+), très haut niveau

UTMB

Conseil stratégique

Commencer avec **l'OCC en 2026** est une approche **réaliste et valorisante**, surtout pour une première participation rodriguaise. Cela permet :

- De maximiser les chances de terminer la course.
- D'acquérir de l'expérience en conditions alpines.
- D'avoir une belle exposition médiatique.
- De poser les bases pour des participations futures à la CCC ou l'UTMB.

1. UTMB – Ultra-Trail du Mont-Blanc

Caractéristique	Détail
Distance	171 km
Dénivelé positif	10 000 m D+
Temps limite	46h30
Difficulté	Très haute – ultra-endurance
Conditions requises	Expérience confirmée en ultra-trail, UTMB Index élevé, au moins 4 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	355 €
Avantages	Course reine du circuit, visibilité maximale, reconnaissance internationale
Inconvénients	Très exigeante physiquement et mentalement, longue préparation nécessaire, gestion du sommeil

✅ **Adaptée uniquement si les coureurs ont déjà une solide expérience en ultra-trail (100 km ou plus) et un entraînement très structuré (au moins 18 mois de préparation).**

EVIDENCE TRAVEL

2. CCC – Courmayeur – Champex – Chamonix

Caractéristique	Détail
Distance	100 km
Dénivelé positif	6 100 m D+
Temps limite	26h30
Difficulté	Élevée – mais plus accessible que l'UTMB
Conditions requises	UTMB Index suffisant, 3 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	205 €
Avantages	Course très prestigieuse, itinéraire alpin magnifique, bonne visibilité
Inconvénients	Toujours très exigeante, demande une vraie stratégie d'endurance et de nutrition

✅ **Idéale pour des coureurs expérimentés sur 50–80 km, qui ont déjà couru des trails avec gros dénivelé et veulent se lancer dans un format 100 km.**

3. OCC – Orsières – Champex – Chamonix

Caractéristique	Détail
Distance	55 km
Dénivelé positif	3 425 m D+
Temps limite	14h30
Difficulté	Moyenne à élevée – idéal pour premier trail international
Conditions requises	UTMB Index requis, 2 Running Stones
Frais d'inscription (2025)	125 €
Avantages	Accessible, très beau parcours, bon équilibre effort / visibilité
Inconvénients	Niveau très relevé malgré la "courte" distance, départ rapide, technique sur certaines sections

✅ **Parfait pour une première expérience UTMB internationale**, surtout pour des coureurs performants sur des trails locaux de 30–50 km avec fort dénivelé.

Quelle course pour les coureurs rodriguais ?

Profil des coureurs

Premiers traileurs internationaux, performants sur 30–50 km locaux

Traileurs aguerris avec expérience sur 70–80 km, forts en montagne

Ultra-traileurs expérimentés (100 km+), très haut niveau

Course recommandée

OCC

CCC

UTMB

Conseil stratégique

Commencer avec **l'OCC en 2026** est une approche **réaliste et valorisante**, surtout pour une première participation rodriguaise. Cela permet :

- De maximiser les chances de terminer la course.
- D'acquérir de l'expérience en conditions alpines.
- D'avoir une belle exposition médiatique.
- De poser les bases pour des participations futures à la CCC ou l'UTMB.

EXEMPLE DE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

 **Objectif : OCC – UTMB Mont-Blanc 2026**

Date de la course : fin août 2026

Plan démarrant : septembre 2025

Durée : 12 mois

Cible : 55 km – 3 400 m D+ – en moins de 12 h





Phases d'entraînement (périodisation)

Période	Durée	Objectif principal
Base 1 (prépa générale)	Sept – Nov 2025	Endurance fondamentale, renforcement
Base 2 (progression)	Déc – Fév 2026	Augmenter volume & intensité
Pré-compétition	Mars – Juin 2026	Spécifique trail (dénivelé, terrain, nutrition)
Compétition	Juil – Août 2026	Simulations, affûtage, récupération

1. Sept – Nov 2025 : Préparation générale

Objectif : construire une base solide cardio + musculaire

Semaine type :






-  3–4 séances course/trail (45 min – 2h)
-  1–2 séances renforcement (gainage, squats, fentes, escaliers)
-  1 sortie longue par semaine (2h–3h, terrain mixte)
-  1 séance mobilité / stretching

Volume hebdo : 5–7 h

2. Déc – Fév 2026 : Volume & intensité

Objectif : améliorer VMA, montée/descente, résistance à l'effort

Semaine type :

-  1 séance VMA ou fartlek (ex. : 8 × 2 min rapide, 1 min récup)
-  1 séance côte (8 × 2 min montée rapide + descente technique)
-  1 sortie longue montagne (3h–4h)
-  1 séance renforcement (poids du corps + plyométrie)
-  Stretching régulier






Volume hebdo : 6–9 h

+ 1 course locale de 20–30 km chaque mois si possible

3. Mars – Juin 2026 : Spécifique trail OCC

Objectif : travailler en conditions proches de la course

Semaine type :





-  1 séance seuil long (3 × 15 min tempo)
-  1 séance D+ spécifique (sortie en boucle avec 1 000–1 500 m D+)
-  1 sortie longue montagne (4h+ avec nutrition testée)
-  Hydratation & alimentation testées sur chaque longue sortie
-  Travail mental : gestion effort long, fatigue, motivation

Volume hebdo : 8–12 h

+ Participation à une course longue entre 35 et 45 km si possible (mai–juin)

4. Juil – Août 2026 : Affûtage & acclimatation

Objectif : optimiser récupération, adapter au climat alpin

-  Diminution progressive du volume (70 % → 50 %)
-  Si possible : stage en altitude (France, La Réunion ou Maurice)
-  Repos, sieste, sommeil ++
-  Répétition course : avec tout le matériel obligatoire, ravitos simulés

J-10 à J-0 :

- Pas plus de 2 sorties légères
- Étirements, mobilité
- Hydratation maximale

Autres aspects importants

- **Matériel obligatoire** : sac, veste imperméable, lampe frontale, gobelet, nutrition, etc. → à tester en sortie longue dès mars.
- **Nutrition** : gels, barres, fruits secs, testés lors de chaque sortie >2h.
- **Climat & altitude** : simulations dans les Montagnes Malgaches, Réunion ou sorties en chaleur pour habituer le corps à l'effort prolongé.
- **Santé** : visite médicale annuelle, ECG, alimentation équilibrée.

Exemple d'évolution d'une sortie longue (1×/semaine)

Mois	Durée	D+ (min)	Objectif
Sept 2025	1h45	400 m	Endurance douce
Déc 2025	2h30	800 m	Renforcement cardio
Mars 2026	3h30	1 200 m	Test ravito & matériel

EVIDENCE TRAVEL

TRAVEL PLANNER

Promotion de Rodrigues au Village UTMB



TRAVEL



Objectif : promouvoir l'île Rodrigues à l'international

Le **village de l'UTMB à Chamonix** est le **cœur battant** de l'événement. Installé au centre-ville, il accueille pendant toute la semaine les **coureurs, accompagnateurs, partenaires, spectateurs et passionnés de trail** du monde entier.

Pendant la semaine de UTMB, CHAMONIX compte près de 130 000 visiteurs. Un village est mis en place où des stands de vente et promotion sont installés.

Nous comptons nous aussi profiter de notre présence sur la compétition pour promouvoir l'île Rodrigues en tenant un stand d'exposition et de prospection.

Dans notre équipe, nous pouvons compter sur Sandra qui représente la société "EVIDENCE TRAVEL "(Travel Planner) et Aline FONG KYE "Escapade Rodriguaise" deux ambassadrices incontournables pour faire la promotion de l'île Rodrigues, **la cendrillon** de l'océan indien.

Pendant que nos coureurs seront sur les pistes, elles représenteront l'île Rodrigues afin de présenter l'île Authentique. Nous comptons sur leurs dévouements pour attirer des touristes et des coureurs du monde entier sur le Trail de Rodrigues.



Budget Prévisionnel

Billet d'avion 1 200 €

Déplacements interne 250 €

Hébergement 800 €

Total pour 2 personnes 4 500 €

Location Chalet pour exposition de 9m2 4 100 €

TOTAL POUR LE VILLAGE UTMB : 8 600 €

Partenaires et sponsors :

BESOIN DE FINANCEMENT : 8 600,00 €	
SPONSORS	MONTANT
Gouvernement	
Leclerc	
Compagnie Aérienne	
Office de tourisme Chamonix	
Magasin Sport	
Association Trail Rodrigues	
Participants	
Banques/Assurances	
Reste	

