

# "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 |            | <b>11 575,00 €</b>               |

(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) |
|---|----------|------------------|---------------------|----------------------------|
| <b>UTMB</b> (Ultra-Trail du Mont-Blanc)               | 171 km   | 10 000 m D+      | 46h 30min           | 355 €                      |
| <b>CCC</b> (Courmayeur – Champex – Chamonix)          | 100 km   | 6 100 m D+       | 26h 30min           | 205 €                      |
| <b>OCC</b> (Orsières – Champex – Chamonix)            | 55 km    | 3 425 m D+       | 14h 30min           | 125 €                      |
| <b>TDS</b> (Sur les Traces des Ducs de Savoie)        | 145 km   | 9 176 m D+       | 44h                 | 250 €                      |
| <b>ETC</b> (Experience Trail Courmayeur)              | 15 km    | 1 200 m D+       | 4h                  | 55 €                       |
| <b>PTL</b> (Petite Trotte à Léon – équipe uniquement) | 300km    | 25 000+ m D+     | 152h                | 1 850 € par équipe         |
| <b>YCC</b> (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.

## EVIDENCE TRAVEL

### 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.**

TRAVEL PLANNER

### 3. OCC – Orsières – Champex – Chamonix

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Caractéristique</b>            | <b>Détail</b>   |
| <b>Distance</b>                   | 55 km   |
| <b>Dénivelé positif</b>           | 3 425 m D+  |
| <b>Temps limite</b>               | 14h30   |
| <b>Difficulté</b>                 | Moyenne à élevée – idéal pour premier trail international                                       |
| <b>Conditions requises</b>        | UTMB Index requis, 2 Running Stones   |
| <b>Frais d'inscription (2025)</b> | 125 €   |
| <b>Avantages</b>                  | Accessible, très beau parcours, bon équilibre effort / visibilité                               |
| <b>Inconvénients</b>              | 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 ?

| <b>Profil des coureurs</b>  | <b>Course recommandée</b> |
|---|---------------------------|
| Premiers traileurs internationaux, performants sur 30–50 km locaux        | <b>OCC</b>                |
| <b>Traileurs aguerris avec expérience sur 70–80 km, forts en montagne</b> | <b>CCC</b>                |
| Ultra-traileurs expérimentés (100 km+), très haut niveau                  | <b>UTMB</b>               |

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

**Volume hebdo : 6–9 h**

### 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                 |         |
| <b>Reste</b>                       |         |

