
STAGE TRAIL

ALTA VIA DES GEANTS 1

Vallée d'Aoste - Italie



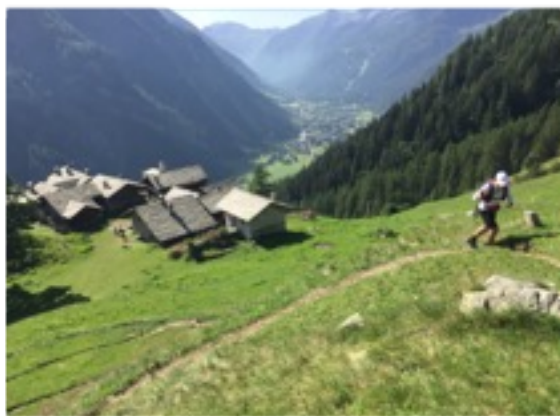
Sur demande

Présentation

Partez sur les traces de l'endurance trail le plus long du monde, le Tor des Géants! Suivez une partie de cette Alta Via numéro 1 au pied des géants des Alpes que sont le Mont-Rose, le Cervin, le Grand Combin ainsi que le Mont-Blanc.

Du village Walser de Gressoney au pied du Mont-Rose jusqu'à Courmayeur au pied du Mont-Blanc, marchez sur ces magnifiques sentiers de montagne traversant de multiples vallées. Immergez-vous dans cette belle Vallée d'Aoste afin de découvrir un tracé minéral et préparer également vos prochains défis.

Vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, accompagnateur en montagne et vainqueur de l'épreuve en 2011. Jules-Henri est au bénéfice d'une grande expérience en trail et connaît parfaitement la Vallée d'Aoste.



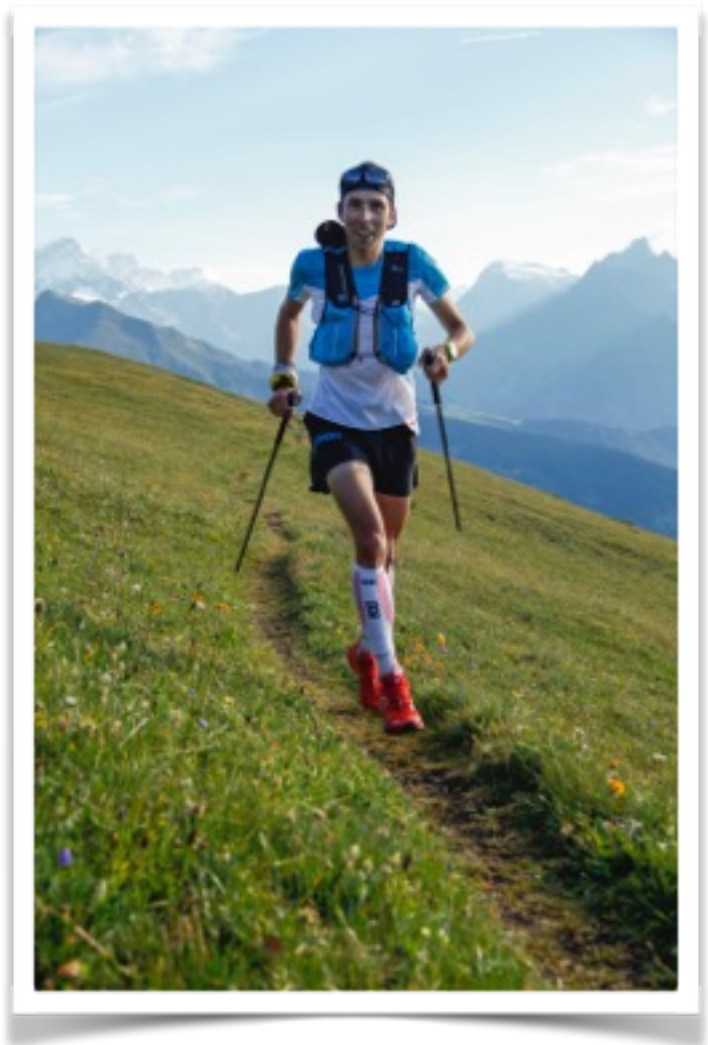
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trail.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 30 ans et accompagnateur en montagne avec brevet fédéral. Il est également membre du team Salomon Suisse et possède un beau palmarès à son actif avec notamment des victoires au Tor des Géants, au Trail Verbier-St-Bernard, à l'Ultra Trail Atlas Toubkal, 2^{ème} de l'Annapurna Mandala Trail (Népal), 15^{ème} du Grand Raid de la Réunion et aussi multiples finisher des courses de l'UTMB.

Durant ces 3 jours, Jules-Henri vous partagera sa passion pour le trail et son expérience de plus de 10 ans de compétitions en trail. Il vous dévoilera également ses nombreuses anecdotes vécues sur ses ultratrails, ses conseils et il vous emmènera sur les sentiers de sa région qu'il connaît comme sa poche.



INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** Courmayeur
- **Fin du stage :** Courmayeur
- **Niveau :** expert
- **Lieu d'hébergement :** gîtes et hôtels
- **Durée :** 4 jours / 3 nuits
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre) et gîte (dortoir)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Les repas de midi durant tous les jours en refuge
- Le transfert Courmayeur-Gressoney
- Le transfert des bagages durant les 4 jours
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- Un cadeau AlpsXperience

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas

PRIX : sur demande

Stage sur demande possible du 15 juillet au 15 septembre:

info@alpsxperience.com

Les niveaux

EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours en montagne.
- ★ Pour les trailers expérimentés ayant déjà fait des trails de 50km.
- ★ Excellente préparation pour des ultratrails.
- ★ Distance de 30 à 45km, dénivelés de 2000 à 3000m.

AVANCÉ

- ★ Sortie à la demi ou à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 30km.
- ★ Bonne préparation à une course de 50km en montagne.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m par jour.

NOVICE

- ★ Sortie découverte à la demi-journée.
- ★ Accessible pour un coureur sur route où un randonneur aguerri.
- ★ Rythme rando-course et workshop technique durant ces stages.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1200m par jour.

Le programme

JOUR 1 : GRESSONEY – VALTOURNENCHE, 36KM, D+2750M, D- 2675M, 8H30

Ce stage démarre de la station valdôtaine de Gressoney au pied du Mont-Rose pour emprunter les anciens chemins des peuplades Walser à travers les hameaux d'Alpenzu et de Cuneaz. Du Val de Lys, nous nous retrouvons dans le Val d'Ayas et ses magnifiques paysages. Il reste encore une ascension en direction du refuge du Grand Tournalin pour finalement apercevoir le mythique Cervin et Valtournenche où un repos bien mérité nous attend.

Dîner et nuit en hôtel.

JOUR 2 : VALTOURNENCHE – OYACE, 34KM, D+ 2360M, D-2420M, 8H

Depuis la station de Valtournenche au coeur de la vallée du Cervin, nous allons rejoindre Oyace et la Valpelline. Cette étape débute par l'ascension au refuge Barmasse à côté du lac de Cignana et ensuite le sentier quitte les alpages pour retrouver un caractère plus alpin du côté de Tsan. L'endroit est sauvage et il est fréquent de rencontrer de magnifiques bouquetins de ce côté de la montagne. Il est temps de passer le bivouac Reboulaz et d'emprunter une partie technique vers le col Terray pour rejoindre le refuge et l'oratoire Cuney. Il reste encore un petit effort pour arriver au col Vessonaz et rejoindre le petit village d'Oyace au fond de la vallée.

Dîner et nuit en hôtel.

JOUR 3 : OYACE – ST-RHÉMY, 33KM, D+ 2500M, D- 2340M, 8H

L'étape du jour grimpe d'entrée avec la montée au col Brison en forêt avant de rejoindre ce petit col figé sur une crête. La descente plonge sur Ollomont. Nous rentrons à nouveau dans une zone d'alpage jusqu'au refuge Champillon niché sous le col du même nom. La vallée du Grand-Saint-Bernard se rapproche et nous retrouvons le village de St-Rhémy à la fin de cette journée.

Dîner et nuit en hôtel.

JOUR 4 : ST-RHÉMY – COURMAYEUR, 29KM, D+ 1160M, D- 2225M, 6H30

Pour cette dernière étape, nous allons nous rapprocher du Mont-Blanc et de Courmayeur lors de cette journée plus courte mais tout aussi magnifique. Le chemin va quitter petit à petit la vallée du Grand-Saint-Bernard pour se rendre dans la Combe des Merdeux où le col de Malatra se présente. Nous voici au dernier passage de ce périple de 4 jours à prêt de 3000m d'altitude. Le Mont-Blanc est devant nos yeux et nous profitons de ce balcon entre le refuge Bonatti et Bertone pour profiter de ces superbes paysages avant de rejoindre Courmayeur.

Liste du matériel

A PRÉVOIR PENDANT LA JOURNÉE

- Un sac à dos léger de 10 à 15 l comprenant :
- Une veste type Gore-Tex ou similaire, imperméable et respirante permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un pantalon imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un haut à manches longues chaud
- Un collant long en cas de mauvais temps
- Une couverture de survie, un sifflet et une petite pharmacie
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins en cas de mauvais temps
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale
- Un téléphone portable

A PRÉVOIR SUR SOI :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE CONSEILLÉ:

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

MATÉRIEL POUR LE SÉJOUR:

- Un sac à viande en coton ou soie pour la nuit en gîte
- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail