

---

# STAGE TRAIL

## ALTA VIA DES GEANTS 2

Vallée d'Aoste - Italie



Sur demande

---

## Présentation

---

Un stage de trois jours pour partir sur les traces de l'endurance trail le plus long du monde avec un des vainqueurs du Tor des Géants. Suivez le fil de cette Alta Via numéro 2 aussi appelée haute route naturaliste pour un moment d'altitude et de partage.

Depuis la Thuile à la station de Cogne, courez sur ces sentiers de légende traversant le parc National du Grand Paradis entre cols et petit village de montagne. Doté d'une flore et d'une faune magnifique, cet itinéraire vous emmène dans les plus beaux lieux du Val d'Aoste où sport et découverte se marient parfaitement. De 1400 à 3300 m d'altitude, trois jours à caractère résolument alpin !

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

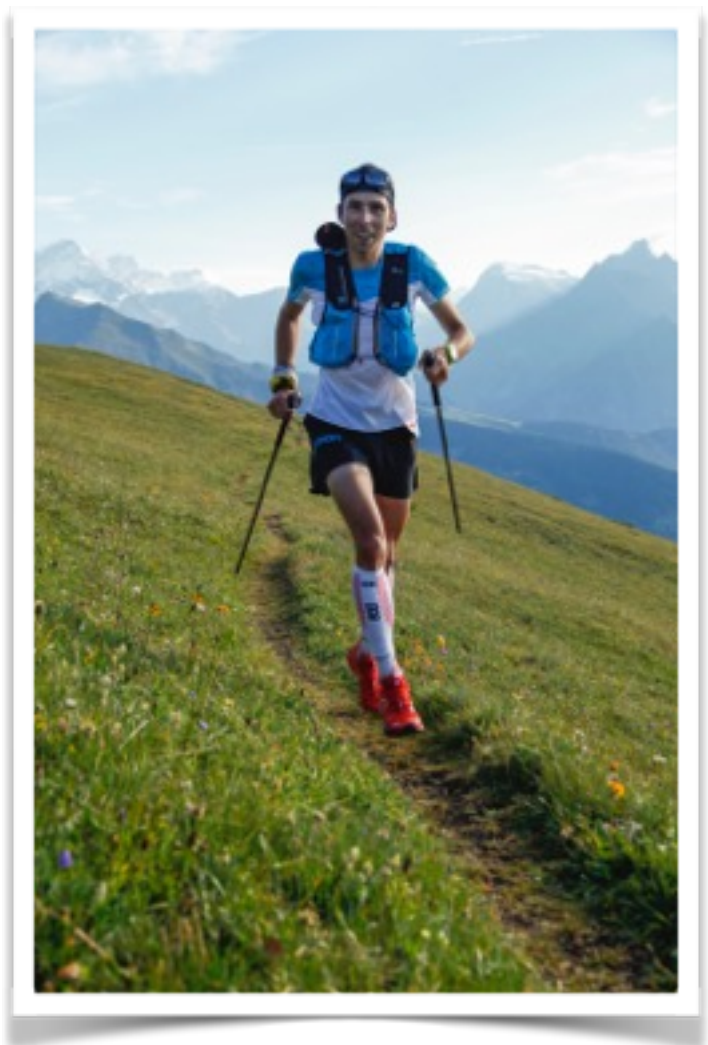
---

### **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<sup>ème</sup> de l'Annapurna Mandala Trail (Népal), 15<sup>ème</sup> 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 :** avancé & expert
- **Lieu d'hébergement :** gîtes et hôtels
- **Durée :** 3 jours / 2 nuits
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre) et gîte (dortoir)
- La 1/2 pension (souper + petit déjeuner)
- Les repas de midi durant tout les jours en refuge
- Le retour en minibus de Cogne à Courmayeur
- Le transfert des bagages durant les 3 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](mailto: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 : LA THUILE – PLANAVAL, 26KM, D+2200M, D- 2280M, 5H**

Rendez-vous à Courmayeur pour le transfert en minibus vers la Thuile. Ce stage débutera par la belle montée au refuge Deffeyes où nous pouvons observer de magnifiques cascades! Le refuge se dresse devant le Rutor et les glaciers sont tous proches, signe que nous arrivons dans la haute montagne. Encore un effort et voici le Passo Alto à 2857 mètres dans un paysage minéral. Une belle descente s'ensuit. Le terrain est technique mais la vue splendide. La montée au col Crosatie à 2838 mètres est faite de nombreuses épingles et l'arrivée au col est taillée dans la pierre. Nous achevons notre étape avec une belle descente finale jusqu'au petit village valdôtain de Planaval.

Dîner et nuit en hôtel.

### **JOUR 2 : PLANAVAL – EAUX ROUSSES, 36KM, D+ 2675M, D-2500M, 9 A 10H**

Nous démarrons la journée avec une légère montée jusqu'au village de Valgrisenche à travers alpages, chemins en pierre et forêts de mélèzes. Nous suivons le sentier pour atteindre le col fenêtre à 2840m qui marque le passage dans la vallée de Rhêmes. Nous attaquons ensuite le col Entrelor qui culmine à 3007 mètres et qui marque notre arrivée dans le parc National du Grand Paradis ! Les bouquetins et gypaètes nous observent et après une belle descente, nous voici à Eaux-Rousses, terme de cette journée !

Dîner et nuit en hôtel.

### **JOUR 3 : EAUX ROUSSES – COGNE , 23KM, D+ 1640M, D- 1765M, 6 A 7H**

Pour terminer en beauté, nous allons emprunter le « Géant du Tor », le col Loson à 3296 mètres. Cette étape au cœur du Grand Paradis suit les sentiers de chasse du roi Victor-Emmanuel II. Après la forêt, nous atteignons le monde de la pierre tout là-haut ! Le col est enchâssé entre deux montagnes et la roche bleutée magnifie l'endroit. Il est alors temps de redescendre en direction de la station de Cogne, terme de notre immersion valdôtaine.

Retour en bus à Courmayeur pour la fin de l'après-midi.

## 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