

---

# STAGE TRAIL

## COURMAYEUR - CHAMPEX - CHAMONIX

**Pays du St-Bernard - Massif du Mont-Blanc**

3 - 4 - 5 AOÛT 2018

---



## Présentation

---

Cette reconnaissance de Courmayeur à Chamonix via Champex vous permettra de reconnaître et préparer votre épreuve de fin d'août et aussi découvrir une partie du Tour du Mont-Blanc considéré comme l'un des plus beaux treks au monde.

De l'Italie à la France en passant par la Suisse, le parcours propose de magnifiques points de vue tout en permettant d'effectuer un bon repérage de cette épreuve considérée comme une référence du trail au niveau mondiale.

Au départ de la charmante station de Courmayeur au pied du Mont-Blanc côté Italien, vous pourrez découvrir ces 3 pays et ces régions au rythme du trail sur ces 3 jours tout en dégustant passant vos nuits en hôtels afin de se ressourcer et de profiter également de la gastronomie locale.

Situé au début août soit 1 mois avant l'épreuve, ce stage vous permettra de vous entraîner en vue de vos objectifs de fin d'été, de partager un moment convivial entre trailers et d'acquérir encore plus d'expérience tout en parcourant une partie de ce fameux Tour du Mont-Blanc. Ces 3 étapes sont bien réparties en kilomètres et dénivelés et permettront une belle progression au long de ces journées.

Ce stage est ouvert aux coureurs ayant déjà une expérience de ce sport voulant se perfectionner et préparer cette compétition.



## Votre encadrement

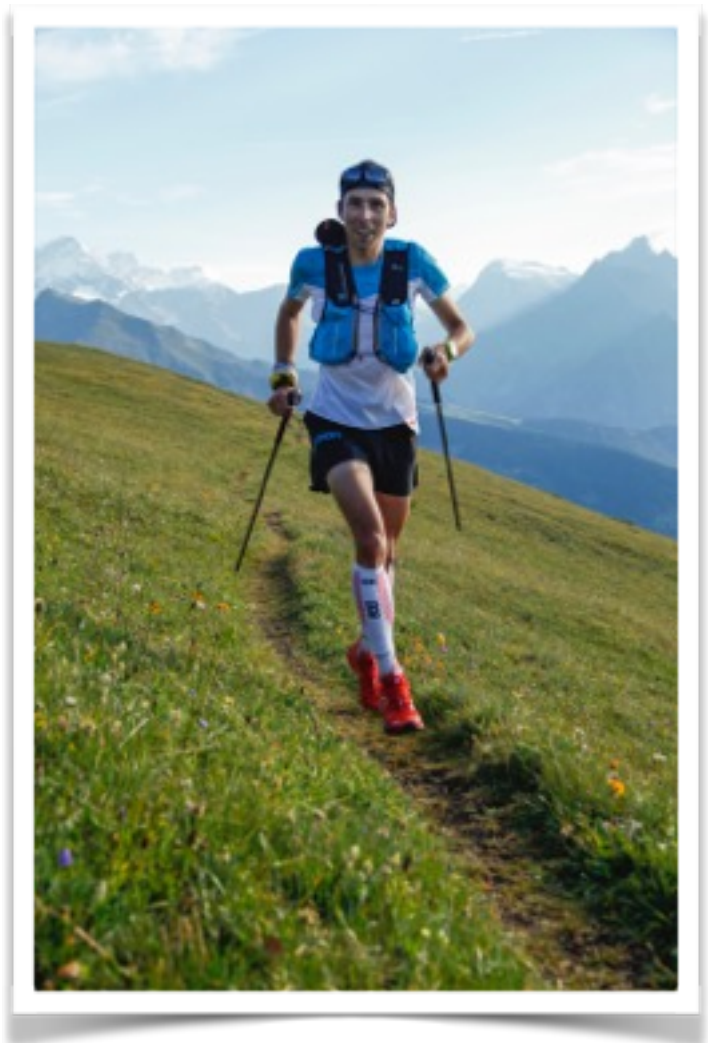
---

### **Jules-Henri Gabioud**

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 30 ans et accompagnateur en moyenne 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 2 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 :** Chamonix, le 3 août à 9h00
- **Fin du stage** à Chamonix le 5 août vers 16h00
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Chalet Val Ferret et hôtel du col de La Forclaz
- **Durée :** 3 jours / 2 nuits
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- Le transfert des bagages
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème et 3ème jour sous forme de pic-nic
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne avec brevet fédéral
- Un petit cadeau AlpsXperience

## LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pic-nic du 1er jour

**PRIX : 540 CHF**

**Inscription au stage Courmayeur - Champex -  
Chamonix**

**Du vendredi 3 au dimanche 5 août 2018 :**

**[info@alpsxperience.com](mailto:info@alpsxperience.com)**

*(avant le 15 juillet 2018 / nombre de places limitées)*

## 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 50 à 60 km comme la Traversée.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m par jour.

### NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Pour découvrir le trail et préparer une première épreuve.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1500m par jour.



## Le programme

---

### **JOUR 1 : COURMAYEUR - ARNUVAZ, 27KM, D+ 1850M, D- 1290M, 6-7H**

Rendez-vous à la gare de Chamonix à 7h30 le vendredi pour le transfert en taxi à Courmayeur. La journée trail peut ainsi débuter depuis cette charmante station au pied du Mont-Blanc. Nous quittons peu à peu Courmayeur en partant en direction du Val Sapin pour gravir le col Sapin puis la tête de la Tronche. Le paysage est grandiose sur le massif du Mont-Blanc durant la descente au refuge Bertone. Le tracé suit ensuite l'itinéraire classique du Tour du Mont-Blanc en passant devant le refuge Bonatti pour finalement arriver au fond du Val Ferret italien où se trouve Arnuvaz.

Nuit et repas à l'hôtel du chalet Val Ferret.

### **JOUR 2 : ARNUVAZ – COL DE LA FORCLAZ, 42KM, D+ 2410M, D- 2450M, 8-9H**

Cette deuxième étape démarre d'entrée avec l'ascension du fameux Grand Col Ferret à 2537 m d'altitude. Une longue descente nous attend du côté suisse pour arriver à La Fouly. La descente de la vallée se poursuit sur un agréable sentier avant de remonter à la charmante station de Champex-Lac. Il reste encore la belle montée de Bovine avant de terminer la journée au col de La Forclaz au-dessus du village de Trient.

Nuit et repas à l'hôtel du col de La Forclaz.

### **JOUR 3 : COL DE LA FORCLAZ - CHAMONIX, 32KM, D+ 1830M, D- 2400M, 7-8H**

Ce dernier jour nous conduit déjà au pied du Mont-Blanc pour rejoindre Chamonix. Après la mise en jambe matinale du matin le long du bisse des glaciers. Un bel enchaînement de montée et descente nous attend avec l'ascension des Tseppes et la montée de la Tête aux Vents en seconde partie de journée. Nous arrivons alors dans le massif des Aiguilles Rouges et la vue sur le Massif du Mont-Blanc est simplement extraordinaire lors de la traversée vers la Flégère. Une ultime descente nous attend pour Chamonix, terme de notre stage.

## 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