
STAGE TRAIL ORSIERES - CHAMONIX

Pays du St-Bernard - Massif du Mont-Blanc

28 et 29 juillet 2018



Présentation

Cette reconnaissance d'Orsieres à Chamonix vous permettra de reconnaître et préparer votre course 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 la Suisse à la France, 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 du village d'Orsières au coeur du Pays du St-Bernard, vous pourrez ainsi découvrir ces régions au rythme du trail sur ce week-end tout en passant la nuit en hôtel au col de la Forclaz afin de se ressourcer et de profiter également de la gastronomie locale. Situé à la fin juillet 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 du fameux Tour du Mont-Blanc. Ces 2 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.



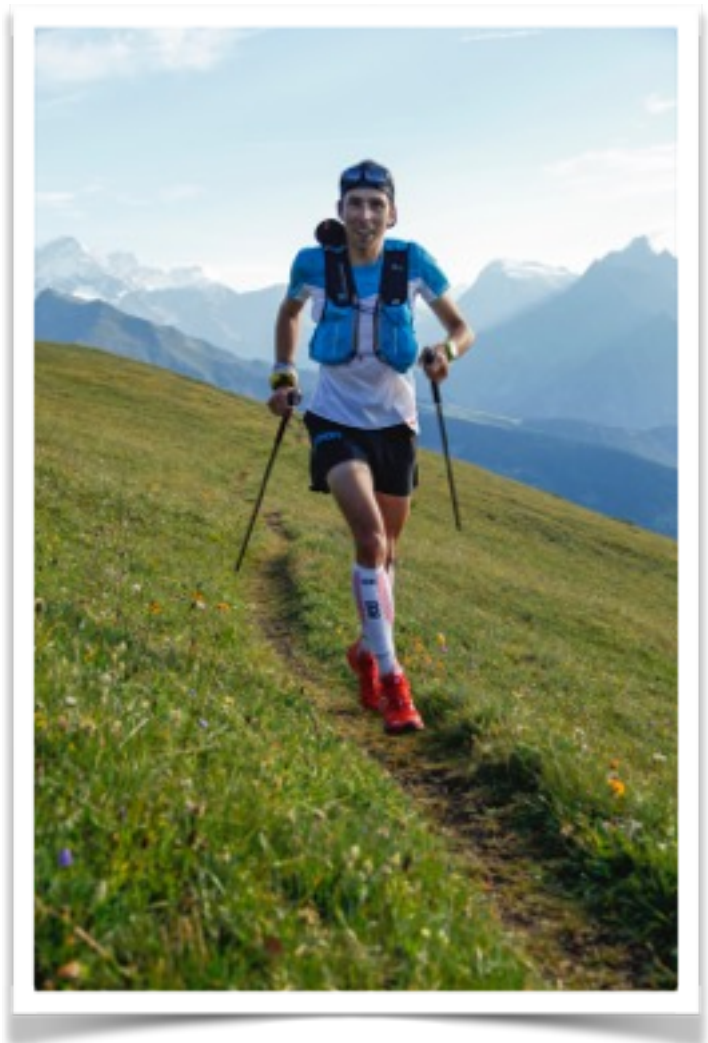
Votre encadrement

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^{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 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 :** Gare d'Orsières à 10h le samedi 28 juillet
- **Fin du stage** à la Gare d'Orsières vers 17h (retour en taxi depuis Chamonix)
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel du col de La Forclaz
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 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 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 : 340 CHF

**Inscription au stage Orsières - Chamonix
Du samedi 28 et dimanche 29 juillet 2018 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 8 juillet 2018 / nombre de places limitées)

Les niveaux

EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchaînement 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 : ORSIÈRES – COL DE LA FORCLAZ, 23KM, D+ 1670M, D- 1050M, 6-7H

Cette première étape démarre à travers les rues du village d'Orsières pour ensuite une bonne mise en jambe en forêt. Le sentier commence à monter un peu plus pour atteindre le village de Prassurny puis la charmante station de Champex-Lac. Une petite pause bienvenue au bord du lac avant d'entamer la belle montée jusqu'aux alpages de Bovine. Cette journée se termine au col de La Forclaz au-dessus du village de Trient après une ultime descente.

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

JOUR 2 : COL DE LA FORCLAZ - CHAMONIX, 33KM, D+ 1800M, D- 2400M, 7-8H

Ce deuxième 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 Flégère en seconde partie de journée. Nous arrivons alors dans le massif des Aiguilles Rouges et la vue sur le Massif du Mont-Blanc est ici simplement extraordinaire. Une ultime descente nous attend pour Chamonix, terme de notre stage.

Retour en taxi en fin d'après-midi de Chamonix à Orsières

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:

- 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