

---

## RECONNAISSANCE LIDDES - VERBIER

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes

2 et 3 juin 2018

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage de reconnaissance du Trail Verbier Saint-Bernard afin de découvrir le parcours et la région Pays du St-Bernard - Val de Bagnes.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de découvrir le tracé afin de préparer idéalement l'édition 2018 du TVSB. Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement la région.

Situé au début du mois de juin, ce stage vous permettra de découvrir le trail et d'acquérir de l'expérience en vue de participer à la prochaine édition de la course Liddes-Verbier ou à un trail similaire durant l'été. Ce stage est ouvert aux coureurs novices mais également aux coureurs plus avancés désirant se perfectionner afin de connaître les spécificités de ce sport.

Votre temps sera ainsi partagé entre des sorties à la demi-journée sur le parcours du trail mais aussi des présentations sur le matériel ou encore la nutrition afin de mettre tous les atouts de votre côté pour être prêt pour la course. Votre stage de 2 jours se déroulera entre le Pays du St-Bernard et le Val de Bagnes et vous logerez à l'hôtel A Larze au Châble.

**Nouveauté cette année : suite au stage, des inscriptions pourront être distribuées aux coureurs non-inscrit au TVSB et désirant prendre le départ d'une des courses.**



## Votre encadrement

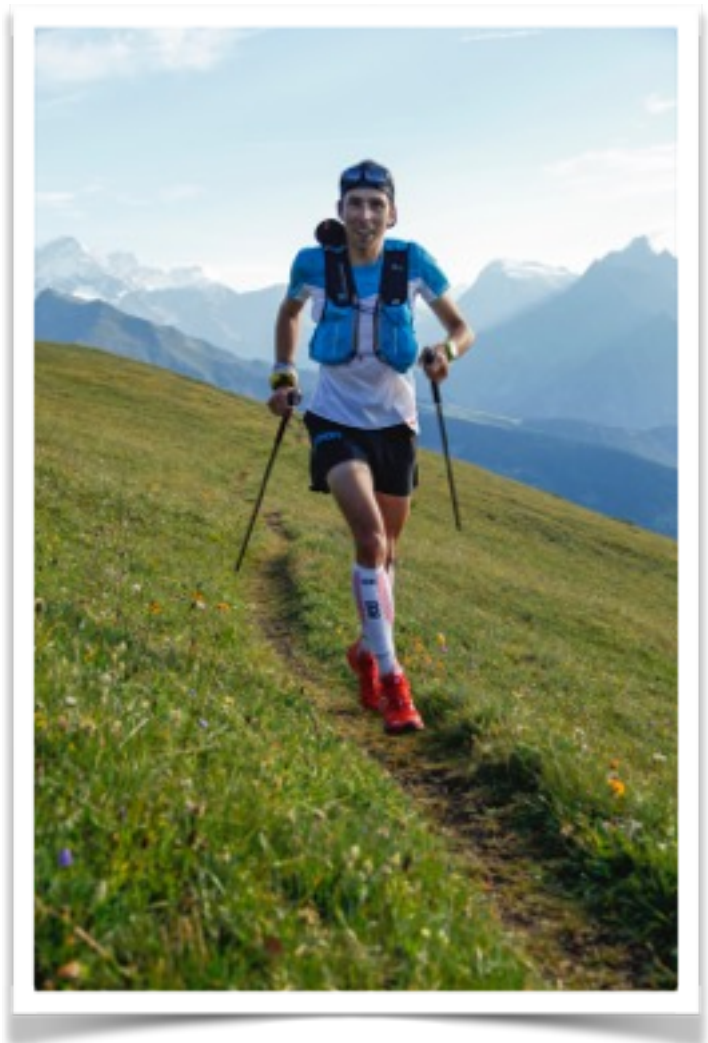
---

### **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 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 :** Orsières le samedi 2 juin à 9h00
- **Fin du stage** à l'hôtel A Larze le 3 juin vers 16h00
- **Niveau:** novice et avancé
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel A Larze au Châble
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- Un cadeau offert par Compressport sponsor titre du TVSB
- Un souvenir 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 : CHF 280.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance Liddes - Verbier  
Du samedi 2 et dimanche 3 juin 2018 :**

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

*(avant le 25 mai / 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 25 - 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 ou 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 : LIDDES – CABANE DE MILLE - LIDDES, 17KM, D+ 1300M, D- 1300M, 4-5H**

Cette reconnaissance débutera à partir du village de Liddes. Le parcours grimpe au-dessus du village pour rentrer ensuite en forêt afin d'atteindre les alpages d'Erra puis la cabane de Mille. Après cette montée empruntée lors du TVSB, ce tour continue en direction du Mont-Brûlé pour redescendre aux alpages de l'Arpalle puis finalement à Liddes.

Retour dans l'après-midi afin de se relaxer et connaître un peu mieux ce sport avec une présentation et un film.

### **JOUR 2 : LOURTIER – LA CHAUX - LOURTIER, 16KM, D+ 1250M, D- 1250M, 4-5H**

Ce deuxième jour démarre depuis le village de Lourtier. L'itinéraire suit la dernière montée du TVSB avant de déboucher au Mintset. La montée se poursuit jusqu'à La Chaux avant de suivre le bisse du Levron. La descente finale se déroule dans les mayens de Sarreyer avant de revenir à Lourtier.

Fin du stage dans l'après-midi à l'hôtel A Larze.

## 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
- 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