

---

# STAGE TRAIL 100% FILLE

Orsières - Pays du St-Bernard

19-20 mai 2018

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage Trail Verbier St-Bernard afin de découvrir le trail entre filles et le Pays du Saint-Bernard.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de vous familiariser avec ce sport, de découvrir les différentes techniques et encore de passer un moment convivial afin de préparer idéalement vos objectifs 2018. Vous serez ainsi guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience et connaissant parfaitement la région.

Situé au mois de mai, ce stage vous permettra d'acquérir de l'expérience et de l'entraînement en vue de participer à votre prochain trail et également de découvrir ce sport entre filles. Votre temps sera partagé entre des sorties en montagne à la demi-journée comprenant des conseils techniques et matériels. Des présentations sur le matériel ou encore la nutrition auront lieu durant l'après-midi. Le lendemain sera le temps d'une sortie plus longue dans la vallée du Gd-St-Bernard.

Votre stage de 2 jours se passera dans le Pays du St-Bernard et vous logerez à l'hôtel Terminus situé dans le village d'Orsières. **Ce stage est ouvert uniquement aux filles!**

**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

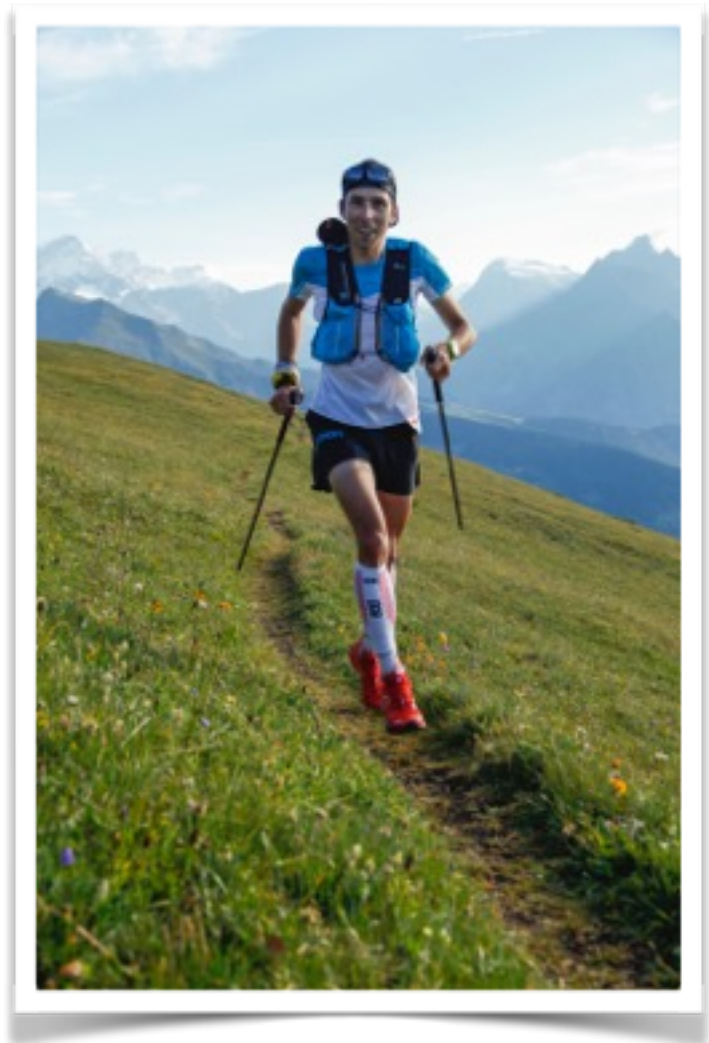
---

### **Jules-Henri Gabioud**

Accompagnateur en montagne et trailer.

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** : hôtel Terminus Orsières à 9h30 le 19 mai 2018
- **Fin du stage** à Orsières le 20 mai en fin d'après-midi.
- **Niveau**: novice et avancé
- **Lieu d'hébergement** : hôtel Terminus
- **Durée** : 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le pic-nic du 2ème jour sous forme de panier repas
- 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
- Le pic-nic du 1er jour
- Les boissons pendant les repas

**PRIX : CHF 290.-/pp**

**Inscription au stage trail 100% fille  
samedi 19 et dimanche 20 mai 2018 :**

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

*(avant le 4 mai / nombre de places limité)*

## 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 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 : AUTOUR D'ORSIERES, 13KM, D+ 800M, D- 800M, 4H**

Ce premier jour va se dérouler en 2 parties. Après une première mise en jambes de 13km sur des sentiers nous conduisant à Champex-Lac pour une pause au bord du lac. La suite du parcours nous permettra de regagner Orsières par le sentier des champignons. Notre après-midi sera complété par un workshop technique afin d'optimiser au mieux votre progression en trail. La soirée sera elle dévolue à quelques présentations sur le trail et une courte sortie nocturne.

Nuitée et repas à l'hôtel Terminus.

### **JOUR 2 : IMMERSION DANS LA VALLÉE DU GD-ST-BERNARD 19KM, D+ 1100M, D- 1100M, 5-6H**

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons découvrir les villages surplombant Orsières avant de rentrer dans la vallée du Gd-St-Bernard afin de découvrir les villages de Chandonne puis Vichères sur l'autre versant de la vallée. Une jolie montée en forêt nous permettra ensuite de rejoindre Plan Beu et sa forêt mystérieuse avant de terminer la sortie par une belle descente en direction du centre du village d'Orsières.

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

## 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 haut à manches longues chaud
- 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
- Un collant long en cas de mauvais temps
- 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

### 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 SEJOUR:

- Trousse de toilette
- Pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain