
STAGE INITIATION TRAIL

Champex-Lac - Pays du Saint-Bernard

5 - 6 mai 2018



Présentation

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard afin de découvrir le trail et la région du 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 le trail, de découvrir les différentes techniques de course et encore de passer un moment convivial.

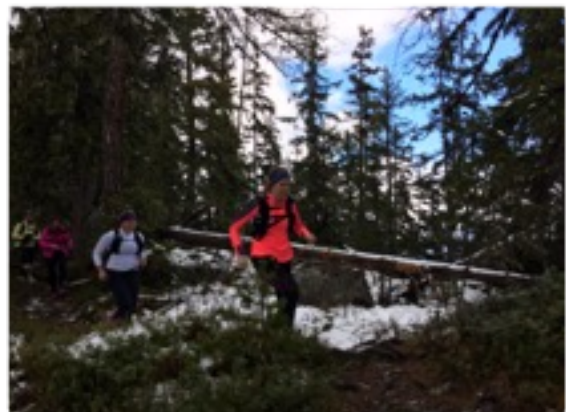
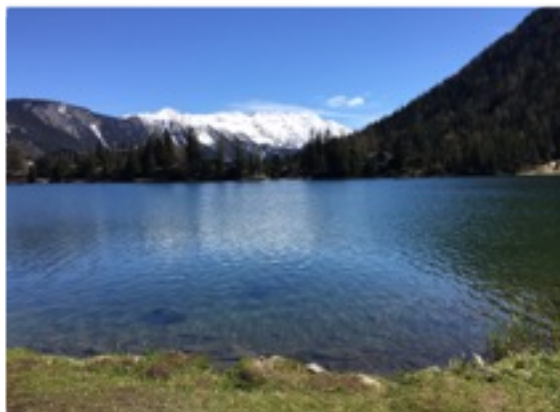
Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement la région.

Situé début mai, ce stage vous permettra d'acquérir les bases en vue de participer à votre premier trail ou simplement vous initier à ce sport. Votre temps sera ainsi partagé entre des sorties à la demi-journée avec un kilométrage limité à 20 kilomètres. La journée comprendra également des ateliers techniques en nature mais aussi des présentations sur le trail, le matériel ou encore la nutrition.

Votre stage de deux jours se déroulera autour de la station de Champex-Lac et vous passerez votre nuit à l'hôtel Mont-Lac à Champex-Lac.

Ce stage est ouvert à tout coureur désireux de découvrir le trail ou voulant se perfectionner afin de connaître les spécificités de ce sport.

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



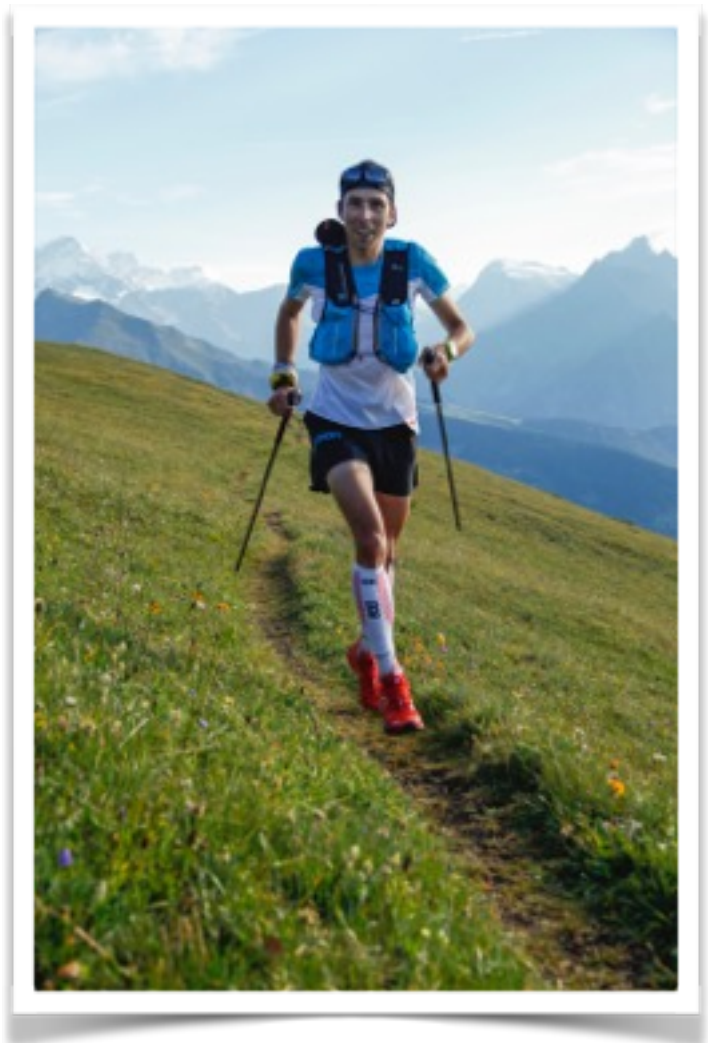
Votre encadrement

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^{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. 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 :** Champex-Lac le samedi 5 mai à 9h00
- **Fin du stage** à Champex-Lac le dimanche 6 mai vers 16h00
- **Niveau:** novice
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel Mont-Lac ***
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel*** (chambres doubles)
- L'accès au SPA de l'hôtel
- 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 290.-/pp

**Inscription stage initiation trail
Du samedi 5 et dimanche 6 mai 2018 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 22 avril / 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 : AUTOUR DE CHAMPEX, 15KM, D+ 800M, D- 1150M, 4H

Ce premier jour va se dérouler en 3 parties. Après une première mise en jambes de 12km sur des sentiers bien connus autour de Champex et une pause midi au bord du lac, nous allons compléter notre après-midi par un atelier technique afin d'optimiser au mieux votre progression en trail. Le reste de l'après-midi sera dévolu à quelques présentations avant un moment de relaxation au Spa de l'hôtel. En soirée, nous irons découvrir le trail nocturne pour une petite immersion à la frontale autour de Champex.

Nuitée et repas à l'hôtel Mont-Lac.

JOUR 2 : LE TOUR DU CATOGNE, 20KM, D+ 1000M, D- 1000M, 5-6H

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons courir autour du fameux Catogne qui est le symbole de ce Trail Verbier St-Bernard. Le départ se fait en descente pour rejoindre les villages de Chez-Les-Reuses et Soulalex avant d'atteindre Sembrancher. Le parcours longe le fil de la Dranse sur un tracé assez ludique jusqu'à Bovernier. Il reste une belle montée dans les villages du vallon de Champex avant d'atteindre le lac et la charmante station.

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

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
- Maillot de bain
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail