

---

## TRAIL TOUR DES MUVERANS

Plans-sur-Bex - Ovronnaz



Sur demande

---

## Présentation

---

A cheval entre le canton de Vaud et du Valais, le trail des Muverans offre une belle variété de paysage et de superbes points de vue sur les plus hauts sommets des Alpes comme le Mont-Blanc ou le Grand Combin. L'itinéraire compte 6 cols bien répartis le long du tracé et de nombreuses cabanes et buvettes jalonnent également le parcours de ce tour.

Au départ de Pont de Nant au-dessus de Bex, vous pourrez ainsi découvrir ces régions au rythme du trail sur ce week-end tout en passant la nuit dans la station thermale d'Ovronnaz.

Situé à la fin juillet, ce stage vous permettra de vous entraîner en vue de vos objectifs de fin d'été, de partager un moment convivial entre trailers, d'acquérir encore plus d'expérience et bien sûr de parcourir ce magnifique tour. Les 2 étapes sont bien régulières en kilomètres et dénivelés et permettront une belle immersion dans ces paysages si particuliers.

Ce stage est ouvert aux coureurs ayant déjà une petite expérience de ce sport voulant se perfectionner et connaître un peu plus le trail.



## Votre encadrement

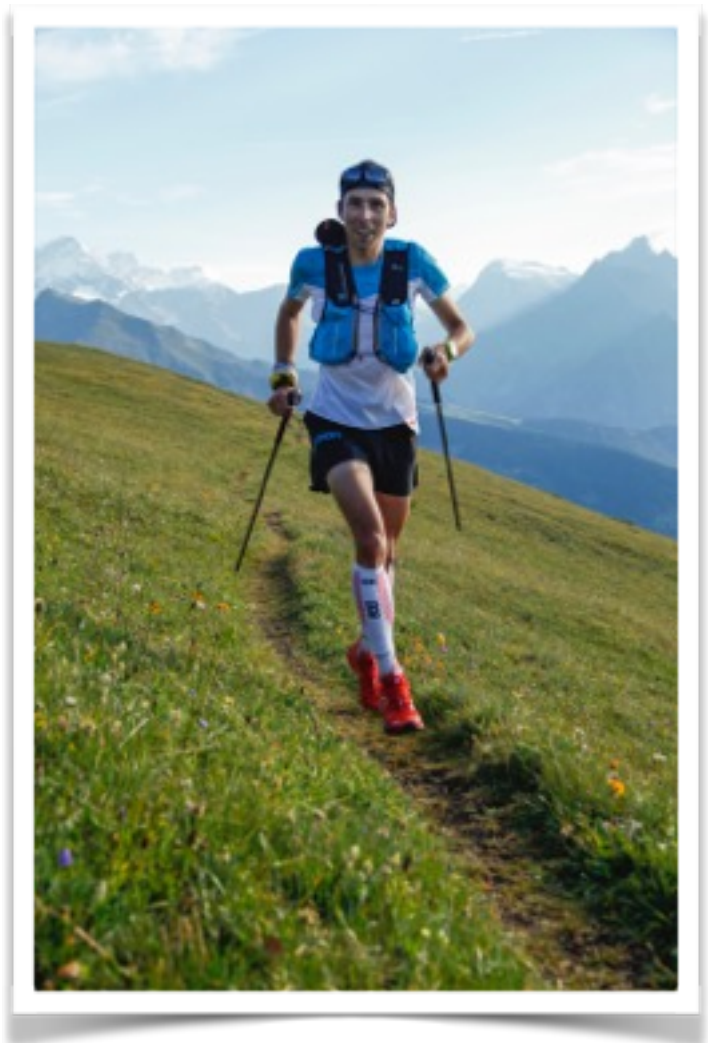
---

### **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 :** Bex
- **Fin du stage** à Bex
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel Ardève
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres)
- L'accès aux bains d'Ovronnaz
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le transfert des bagages
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- Un 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 : sur demande**

**Stage sur demande possible du 15 juillet au 15 septembre:**

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

## 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 : PONT DE NANT - OVRONNAZ, 28KM, D+ 2130M, D- 2080M, 7-8H**

Rendez-vous à la gare de Bex à 8h afin de se rendre à Pont de Nant. Nous débutons ensuite notre tour en grimpant au pied du Grand Muveran pour rejoindre ensuite les pâturages verdoyant du côté de La Vare. Nous poursuivons ensuite vers Anzeinde afin de franchir le Pas de Cheville et atteindre le canton du Valais. Le tracé du jour continue dans un environnement plus minéral surplombant la plaine du Rhône pour arriver ensuite à la station thermale d'Ovronnaz.

Nuit et repas à l'hôtel Ardève.

### **JOUR2 : OVRONNAZ – PONT DE NANT, 27KM, D+ 2130M, D- 2170M, 7-8H**

Ce deuxième jour va démarrer depuis Ovronnaz pour rejoindre le col de Fenestral et la cabane du même nom. La vue est ici époustouflante sur les sommets de plus de 4000 m et les lacs de Fully offrent un beau contraste entre moyenne et haute montagne. Il est temps de changer de versant du côté de Demècre avant de suivre une longue traversée sous les Dents de Morcles jusqu'à la cabane de La Tourche. Il reste encore un petit effort pour franchir le dernier col avant de terminer ce tour par une belle descente jusqu'à Pont de Nant.

Retour à Bex et fin du stage en fin d'après-midi



## 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