
TRAIL TOUR DES COMBINS

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes - Vallée d'Aoste



Sur demande

Présentation

Mythique sommet des Alpes Valaisannes culminant à 4314 m, le massif du Grand Combin offre lors de son tour un magnifique itinéraire pédestre à cheval entre Suisse et Italie.

Le parcours propose de somptueux points de vue tout en permettant de traverser des lieux chargés d'histoire comme le col du Grand-St-Bernard ou encore des endroits très sauvages comme la réserve naturelle du Haut Val de Bagnes.

Au départ de Bourg-St-Pierre dans la vallée du Grand St-Bernard, vous pourrez ainsi découvrir ces régions au rythme du trail sur ces trois jours tout en passant la nuit en hôtel afin de se ressourcer et de profiter de la gastronomie locale.

Situé en 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 sur de parcourir ce Tour des Combins. Les 3 étapes sont bien réparties en kilomètres et dénivelés et permettront une belle immersion dans ces paysages alpins.

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



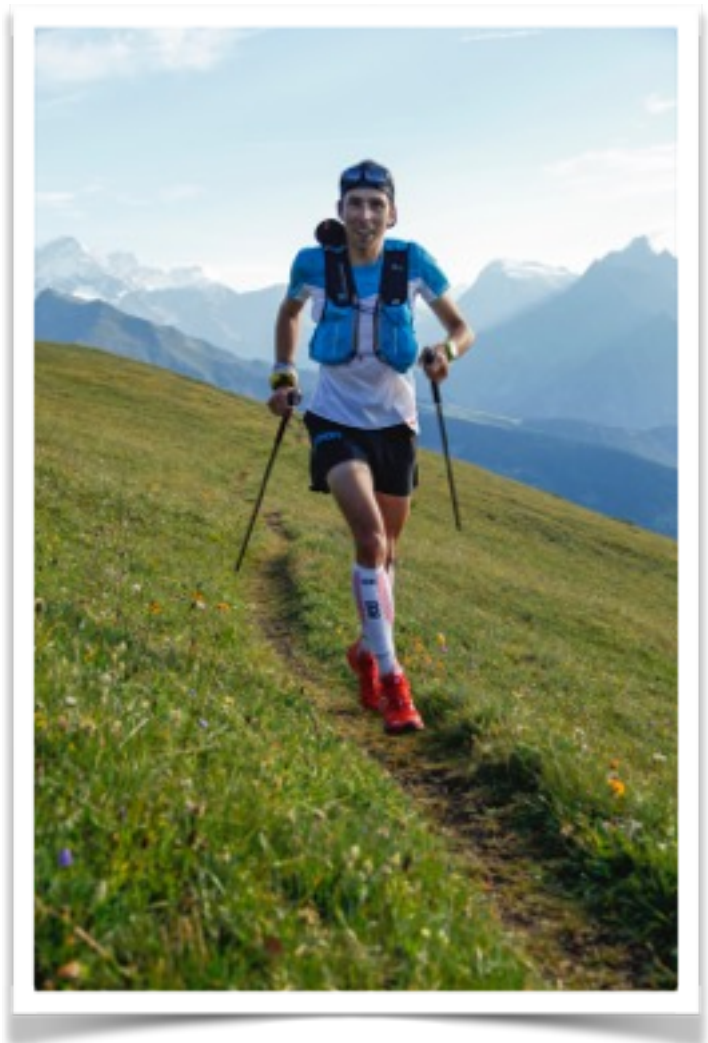
Votre encadrement

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 3 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 :** Bourg-St-Pierre
- **Fin du stage** à Bourg-St-Pierre
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel de Mauvoisin et la Grange de François
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres)
- Le transfert des bagages
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème et 3ème 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

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 : BOURG ST-PIERRE - MAUVOISIN, 30KM, D+ 2130M, D- 1900M, 7-8H

Rendez-vous au centre de Bourg-St-Pierre à 8h30. Nous débutons ce stage par une montée progressive en direction des alpages de Creux du Ma et du Cœur avant d'atteindre la cabane de Mille. La seconde partie du tracé sillonne les alpages du Val de Bagnes puis entre dans un environnement de haute montagne en direction de la cabane Panossière où le massif des Combins nous montre ses plus beaux attraits. Il reste à franchir un col avant de terminer cette étape au pied du barrage de Mauvoisin.

Nuit et repas à l'hôtel de Mauvoisin.

JOUR 2 : MAUVOISIN – OLLOMONT, 27KM, D+ 1410M, D- 1930M, 6-7H

Ce deuxième jour va démarrer au pied du barrage de Mauvoisin dans le Val de Bagnes. Nous rejoindrons le couronnement de cet imposant barrage avant de suivre la rive droite pour atteindre la cabane Chanrion. Nous franchissons ensuite la frontière entre la Suisse et l'Italie avant d'aborder la descente finale en direction du village d'Ollomont.

Nuit et repas à la grange de François.

JOUR 3 : OLLOMONT – BOURG-ST-PIERRE, 36KM, D+ 2500M, D- 2200M, 8-9H

Cette ultime journée va démarrer avec d'entrée une belle montée vers les alpages de Champillon et le col du même nom. Après une bonne descente, nous continuons sur un agréable sentier afin d'arriver à St-Rhémy dans la vallée du Grand-St-Bernard. Nous grimpons le long de la Via Francigena pour arriver jusqu'au col du Grand-St-Bernard situé à 2473 m. Le lieu est mystique avec son hospice et ses chiens et une petite pause est bienvenue sur ce col. Il reste une petite partie avec la descente de la vallée tout en longeant le lac des Toules pour terminer ce stage à Bourg-St-Pierre.

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