

---

# JOURNÉE TRAIL MALATRA'IL

Val Ferret suisse et italien



sur demande

---

## Présentation

---

Quoi de plus sympa qu'une longue journée d'été à courir en montagne sur des sentiers magnifiques ? Ce circuit de 40 kilomètres parcourant le Val Ferret suisse et italien vous fera découvrir les cols les plus mythiques de grands trails comme le col Fenêtre sur le Trail Verbier St-Bernard, le col de Malatra sur le Tor des Géants ou encore le grand col Ferret sur l'UTMB. Venez profiter de ce moment de trail et de plaisir sur ces superbes sentiers!

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

Cette journée pourra vous servir pour préparer vos futures épreuves, découvrir un parcours somptueux et aussi passer une journée exceptionnelle en montagne. Malatra'il s'adresse aux coureurs confirmés et ayant une bonne expérience du trail.

Ce circuit est mon coup de coeur et c'est avec un immense plaisir que je vous y accompagne!



## Votre encadrement

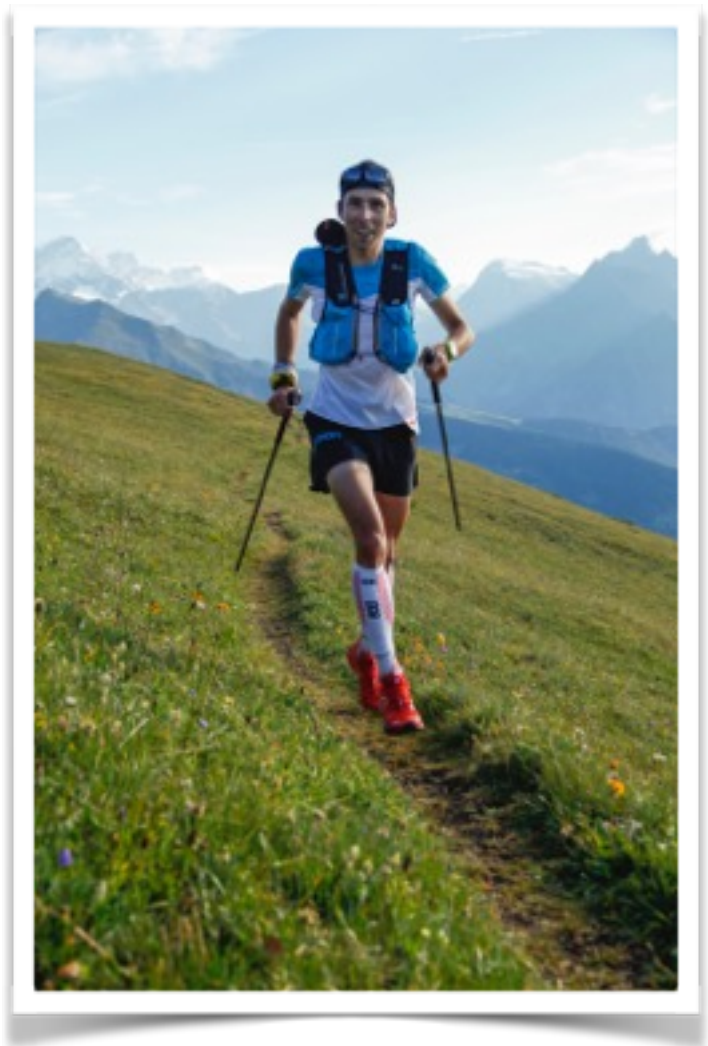
---

### **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 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

- **Dates:** sur demande
- **Point de rendez-vous et prise en charge :** La Fouly
- **Fin du stage :** La Fouly
- **Niveau:** expert
- **Durée :** 1 jour
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- 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

**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

---

### **LES ARS - COL MALATRA – LES ARS 40KM, D+ 2700M, D- 2700M, 10-11H**

Départ matinal depuis Les Ars dans le Val Ferret en direction du col Fenêtre pour passer en Italie. Nous nous trouvons dans la vallée du Grand-Saint-Bernard où un enchaînement de petits cols nous conduit au refuge Frassati. Du refuge, une montée courte et intense nous amène au superbe col de Malatra avec une vue imprenable sur le Mont-Blanc. Le parcours continue dans le Val Ferret italien en suivant le sentier du tour du Mont-Blanc jusqu'à revenir en Suisse via le Grand col Ferret où une ultime descente met un terme à cette journée de trail !



## 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