

---

## RECONNAISSANCE X-ALPINE

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes

14 au 16 juin 2019

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD

## Présentation

---

Nous vous proposons un stage de reconnaissance de l'X-Alpine du Trail Verbier St-Bernard afin de découvrir le parcours et la région Pays du St-Bernard - Val de Bagnes.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de découvrir ce magnifique parcours alpin afin de préparer idéalement l'édition 2018 du TVSB. Vous serez ainsi guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement la région.

Situé 3 semaines avant l'épreuve, ce stage pourra aussi vous servir pour préparer vos futures épreuves en vous entraînant sur des terrains d'exceptions. Vous pourrez également découvrir une région alpine tout en bénéficiant de multiples conseils en vue de vos prochains objectifs.

Ce stage est ouvert à des coureurs aux bénéfices d'une expérience en trail et ayant déjà participé à quelques compétitions. Ce stage de trois jours se déroulera à travers le Val de Bagnes et le Pays du St-Bernard et vous passerez vos nuits à Champex ainsi qu'au col du Grand-Saint-Bernard.

**Suite au stage, 2 inscriptions pourront être distribuées aux coureurs non-inscrits au TVSB et désirant prendre le départ d'une des courses.**



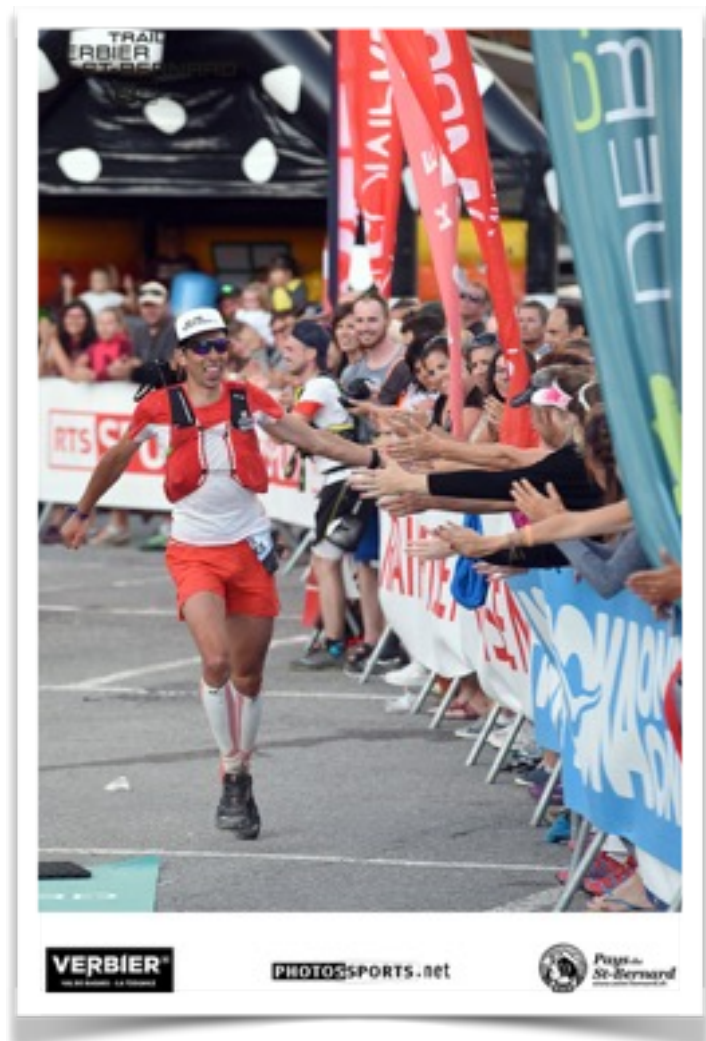
## Votre encadrement

### Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 31 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. 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 :** Gare de Sembrancher le vendredi 14 juin à 10h
- **Fin du stage** à la gare de Sembrancher le 16 juin vers 17h00
- **Niveau:** expert
- **Lieu d'hébergement :** Gîte Gentiana et hospice du Gd-St-Bernard
- **Durée :** 3 jours / 2 nuits
- Dès 6 personnes
- **Possibilité de ne faire qu'une partie du stage sur demande**

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en gîte (chambres)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème et du 3ème jour sous forme de pic-nic
- Le retour en taxi de Verbier à Sembrancher
- Le transfert des bagages à Champex et au col du Gd-St-Bernard
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- 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

**PRIX : CHF 520.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance de l'X-Alpine  
Du vendredi 14 au dimanche 16 juin 2019 :**

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

*(avant le 1 juin / nombre de places limitées)*

## Les niveaux

---

### EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours.
- ★ Pour les trailers expérimenté ayant déjà couru des trails de 70-80 km.
- ★ Excellente préparation pour un ultratrail comme l'X-Alpine.
- ★ Sentier de montagne avec passage des passages techniques.
- ★ Distance de 40 à 50km et dénivelés de 2000 à 3000m par jour.

### AVANCÉ

- ★ Sortie à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 40-50km.
- ★ Bonne préparation à une course de 50-70 km comme la X-Traversée.
- ★ Sentier de montagne pouvant présenter des passages plus techniques.
- ★ Distance de 30 à 40km et dénivelés de 1500 à 2500m par jour.

### INTERMEDIAIRE

- ★ Sortie à la demi-journée ou à la journée.
- ★ Pour progresser et préparer une première épreuve de 40km.
- ★ Pour vous perfectionner dans ce sport.
- ★ Sentier pédestre avec certains passages plus techniques.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 1800m par jour.

### NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Pour découvrir le trail et préparer une première épreuve.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Sentier pédestre peu technique.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1200m par jour

## Le programme

---

### **JOUR 1 : SEMBRANCHER – CHAMPEX, 16KM, D+ 2200M, D- 1300M, 5-6H**

Rendez-vous à la gare de Sembrancher à 10h. Nous débutons l'ascension du magnifique Catogne offrant une vue mémorable sur toute la région. Une descente technique suivra pour rejoindre la station de Champex et son magnifique lac où nous allons passer la nuit. Nuit et repas au gîte Gentiana.

### **JOUR 2 : CHAMPEX - COL DU GD-ST-BERNARD, 35KM, D+ 3000M, D- 2200M, 9-10H**

Lors de cette deuxième étape, nous grimpons en direction de la cabane d'Orny au bord des glaciers avant de rejoindre le Val Ferret et La Fouly pour un pic-nic bien mérité. L'après-midi nous permettra de rejoindre les magnifiques lacs Fenêtres et le col du Gd-St-Bernard où le repos sera bien apprécié. Nuit et repas au col du Gd-St-Bernard.

### **JOUR 3 : COL DU GD-ST-BERNARD - VERBIER, 46KM, D+ 2800M, D- 3800M, 11-12H**

Départ matinal pour cette 3ème étape nous conduisant à Verbier. Nous longeons la vallée du Gd-St-Bernard jusqu'à Bourg-St-Pierre avant de rejoindre petit à petit le val de Bagnes via le col de Mille. S'ensuit une bonne descente et la montée finale en direction de La Chaux et de Verbier où nous terminons ce stage.

Retour en taxi jusqu'à Sembrancher où nous retrouvons nos bagages.

*\* En cas de trop grande quantité de neige sur les sentiers à cette date, il est possible que la reconnaissance de l'X-Alpine emprunte un parcours de repli plus adapté afin de garantir la sécurité des participants le long du parcours.*

## 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