

---

## RECONNAISSANCE X-TRAVERSÉE

**Pays du St-Bernard - Val de Bagnes**

23 et 24 juin 2018

---



Photo : Yves Garneau / TVSB

TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage de reconnaissance de la X-Traversée du Trail Verbier Saint-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 nouveau parcours afin de préparer idéalement l'édition 2018 du TVSB où une autre épreuve de votre saison.

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

Situé à la fin juin, ce stage vous permettra de reconnaître les 73 km entre La Fouly et Verbier. Vous pourrez ainsi reconnaître en 2 jours ce tout nouveau parcours résolument alpin afin d'être fin prêt pour le jour J. Repérage, conseils techniques, matériels et nutritionnels seront également abordés lors de ce week-end de trail.

Votre stage de 2 jours se passera entre le Pays du St-Bernard et le Val de Bagnes et vous logerez à la cabane de Mille.

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



## Votre encadrement

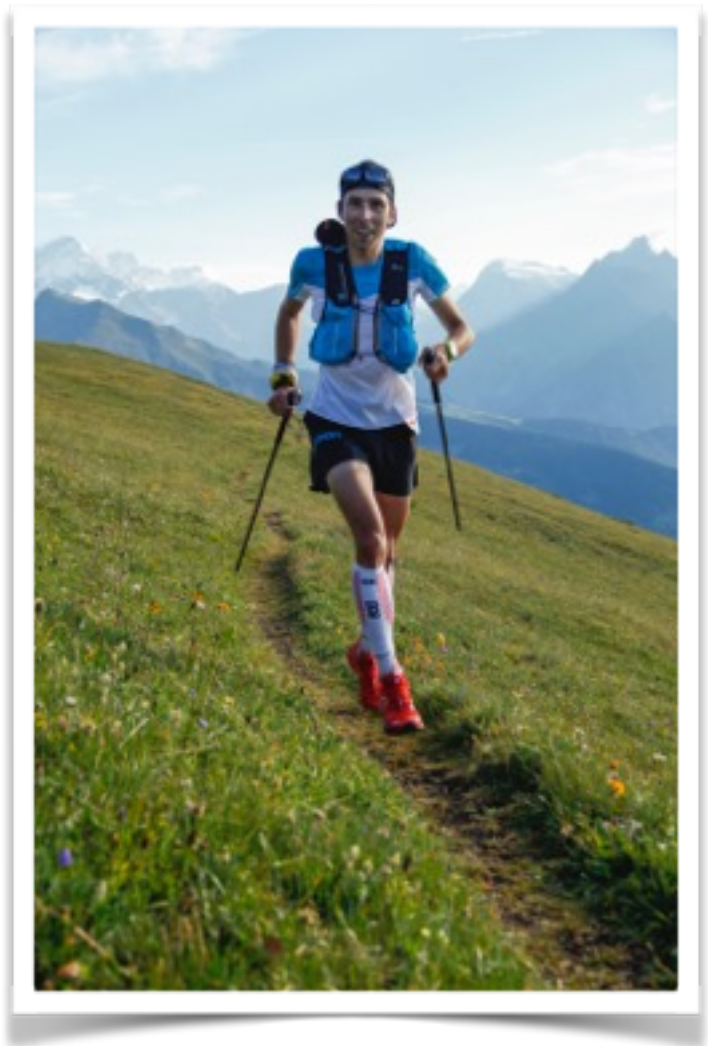
---

### 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<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 :** gare d'Orsières le samedi 23 juin à 8h00
- **Fin du stage** à la gare d'Orsières le 24 juin vers 17h00
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Cabane de Mille
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en cabane (dortoir et douche)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- Le trajet en taxi d'Orsières à La Fouly
- Le retour en taxi de Verbier à Orsières
- Le transport d'un petit sac à la cabane de Mille avec votre matériel pour la soirée
- 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 320.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance de la X-Traversée  
Du samedi 23 dimanche 24 juin 2017 :**

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

*(avant le 7 juin / 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 : LA FOULY – CABANE DE MILLE, 36KM, D+ 2440M, D- 1560M, 9-10H**

Le rendez-vous est donné à la gare d'Orsières à 8h00. Cette reconnaissance débute à partir du village de La Fouly pour monter en direction des lacs Fenêtres qui est un des lieux les plus appréciés de la région. La montée est courte des lacs jusqu'au col Fenêtre et après une petite descente se présente le col du Grand-St-Bernard et son hospice millénaire. Une longue descente le long de la vallée du Gd-St-Bernard permet de rejoindre Bourg-St-Pierre. Il reste encore un petit effort avec la montée progressive en direction de la cabane de Mille, terme de cette première étape.

Nuit et repas à la cabane de Mille.

### **JOUR 2 : CABANE DE MILLE - VERBIER, 37KM, D+ 2440M, D- 3400M, 9-10H**

Ce deuxième jour débute à partir de la cabane de Mille pour rejoindre la cabane Brunet après une belle traverse à flanc de coteau. Le parcours devient de plus en plus alpin au fil de la montée au col des Avouillons où le panorama sur le Grand-Combin est grandiose. Une courte descente se présente avant d'emprunter la magnifique passerelle de Corbassière pour ensuite atteindre la cabane de Panossière. Une longue descente se présente jusqu'à Fionnay puis le village de Lourtier un peu plus bas. Nous continuons la reconnaissance en grim pant la fameuse montée de La Chaux avant de rejoindre Verbier par le bisse du Levron et le hameau de Clambin.

Retour en taxi depuis Verbier et fin du stage dans l'après-midi à Orsières.

## 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
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail