
STAGE TRAIL 100% FILLE - INITIATION

Le Châble - Val de Bagnes

18-19 mai 2019



TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD

Présentation

Nous vous proposons un stage Trail Verbier St-Bernard **initiation 100% filles** pour découvrir le trail dans la région du Val de Bagnes.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de vous familiariser avec ce sport, de découvrir les différentes techniques et encore de passer un moment convivial afin de préparer idéalement vos objectifs 2019. Vous serez ainsi guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience et connaissant parfaitement la région.

Situé au mois de mai, ce stage vous permettra d'acquérir de l'expérience et de l'entraînement en vue de participer à votre prochain trail et également de découvrir ce sport entre filles. Votre temps sera partagé entre des sorties en montagne à la demi-journée comprenant des conseils techniques et matériels. Différentes présentations auront également lieu durant l'après-midi. Le dimanche sera le temps d'une sortie plus longue du côté du Levron et de la Crevasse.

Votre stage de 2 jours se passera dans le Val de Bagnes et vous logerez à l'hôtel Alarze situé dans le village du Châble. **Ce stage est ouvert uniquement aux filles!**

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



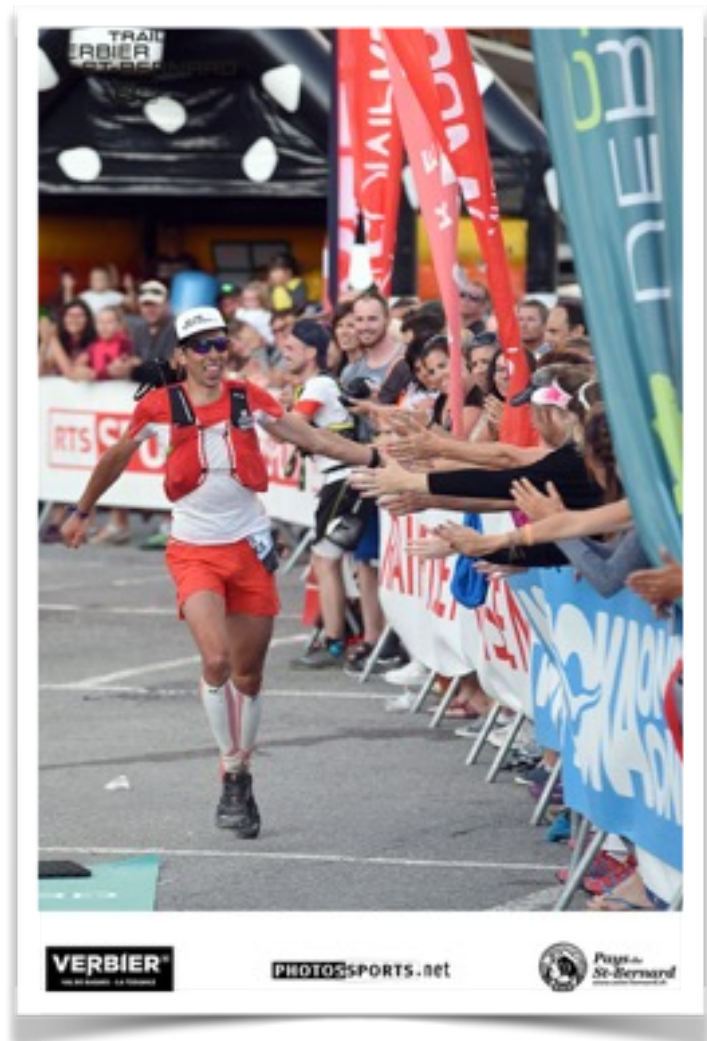
Votre encadrement

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^{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 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 :** Le Châble à 9h30 le 18 mai 2019
- **Fin du stage** au Châble le 19 mai en fin d'après-midi.
- **Niveau:** novice
- **Lieu d'hébergement :** hôtel Alarze
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre double)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le pic-nic du 2ème jour sous forme de panier repas
- 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
- Le pic-nic du 1er jour
- Les boissons pendant les repas

PRIX : CHF 295.-/pp

**Inscription au stage trail 100% fille - novice
samedi 18 et dimanche 19 mai 2019 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 4 mai / nombre de places limité)

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 : BRUSON ET LA CÔT, 14KM, D+ 850M, D- 850M, 2H DE WORKSHOP ET 3-4H DE SORTIE

Ce premier jour va se dérouler en 2 parties. Notre matinée sera le moment propice à un workshop technique afin d'optimiser au mieux votre progression en trail en montée et descente. Nous grimperons ensuite en direction de Bruson puis la Côt avant de revenir en vallée par le bisse des ravines et les villages pittoresques du Val de Bagnes.

La soirée sera elle dévolue à quelques présentations sur le trail et une courte sortie nocturne.

Nuitée et repas à l'hôtel Alarze.

JOUR 2 : LE SOMMET DE LA CREVASSE 22KM, D+ 1200M, D- 1200M, 5-6H

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons découvrir le village du Levron et le sommet de la Crevasse offrant une magnifique vue sur toute la région. Après une présentation le matin, le tour débutera à partir de l'hôtel pour rejoindre le village du Levron. L'ascension se poursuit pour atteindre le sommet de la Crevasse à 1808m. Place à la descente via le col du Lein avant de redescendre au Levron et terminer notre journée trail au Châble.

Fin du stage dans l'après-midi à l'hôtel A Larze.

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 haut à manches longues chaud
- 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
- Un collant long en cas de mauvais temps
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale

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 SEJOUR:

- Trousse de toilette
- Pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain