

---

## STAGE INITIATION TRAIL

Verbier - Val de Bagnes

4 - 5 mai 2019

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD

## Présentation

---

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard **initiation** afin de découvrir le trail et la station de Verbier au coeur 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 le trail, de découvrir les différentes techniques de course et encore de passer un moment convivial.

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

Situé début mai, ce stage vous permettra d'acquérir les bases en vue de participer à votre premier trail ou simplement vous initier à ce sport. Votre temps sera ainsi partagé entre des sorties à la demi-journée avec un kilométrage limité à 20 kilomètres. La journée comprendra également des ateliers techniques en nature mais aussi des présentations sur le trail, le matériel ou encore la nutrition.

Votre stage de deux jours se déroulera autour de la station de Verbier et vous passerez votre nuit à l'hôtel Bristol de Verbier.

Ce stage est ouvert à tout coureur désireux découvrir le trail ou voulant se perfectionner afin de connaître les spécificités de ce sport.

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



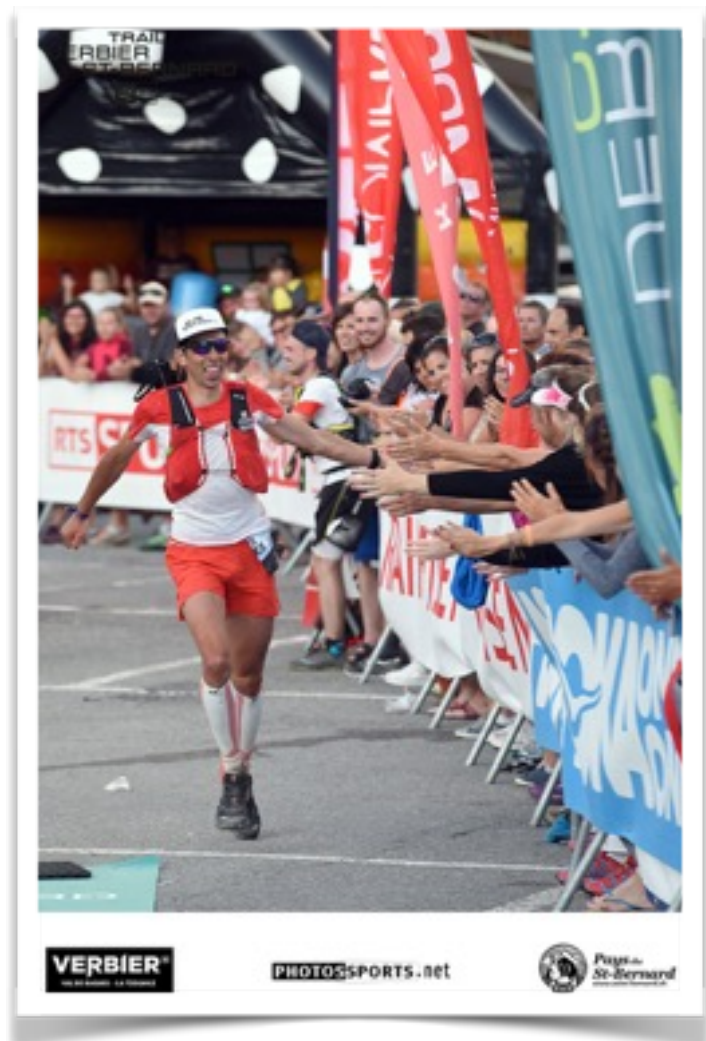
## Votre encadrement

### 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 2 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 :** Verbier, le samedi 4 mai à 9h00
- **Fin du stage** à Verbier le dimanche 5 mai vers 16h00
- **Niveau:** novice
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel Bristol
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- 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
- Le pic-nic du 1er jour

**PRIX : CHF 295.-/pp**

**Inscription stage initiation trail  
Du samedi 4 et dimanche 5 mai 2019 :**

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

*(avant le 22 avril / 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 : LE BISSE DU LEVRON, 15KM, D+ 900M, D- 900M, 2H WORKSHOP ET 3-4H DE SORTIE**

Ce premier jour va se dérouler en 2 parties. La matinée sera dévolue à un workshop avec travail des techniques de montée et descente du côté de Clambin ainsi que de conseils matériel. Une sortie panoramique sur les hauts de Verbier se déroulera l'après-midi sur environ 13km. La soirée sera elle dévolue à quelques présentations sur le trail et une courte sortie nocturne.

Nuitée et repas à l'hôtel Bristol.

### **JOUR 2 : LES HAUTS DE VERBIER, 18KM, D+ 1100M, D- 1100M, 5-6H**

Lors de cette deuxième journée de stage, place à une sortie plus longue que la veille et nous allons ainsi courir sur une partie du parcours du Trail Verbier St-Bernard. Avant d'arpenter les sentiers, place à une seconde présentation le matin avant de sortir.

Départ de Verbier en direction du Château sur les traces de l'X-Alpine du TVSB. Après une courte et raide montée, place à la belle descente en forêt en direction du village de Cries avant de revenir vers le Châble par le chemin de terre. Il est temps de remonter à Verbier via les villages de Fontenelle et Médières pour terminer notre tour au centre de la station.

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

*\* En cas de trop grande quantité de neige sur les sentiers à cette date, il est possible que ce stage emprunte des parcours plus adapté afin de garantir la sécurité des participants le long du tracé.*

## 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
- 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:

- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Maillot de bain
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail