
STAGE PROGRESSION TRAIL

Orsières - Pays du Saint-Bernard

15 - 16 juin 2019



TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD

Présentation

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard **progression** pour vous perfectionner et vous entraîner dans la région du Pays du Saint-Bernard.

Encadré par Candide Gabioud, second de la Traversée 2015 et Emmanuelle Luisier, accompagnatrice en montagne, ce stage vous permettra d'effectuer un week-end choc tout en optimisant votre pratique du trail avec de nombreux conseils afin d'être prêt pour vos prochaines aventures.

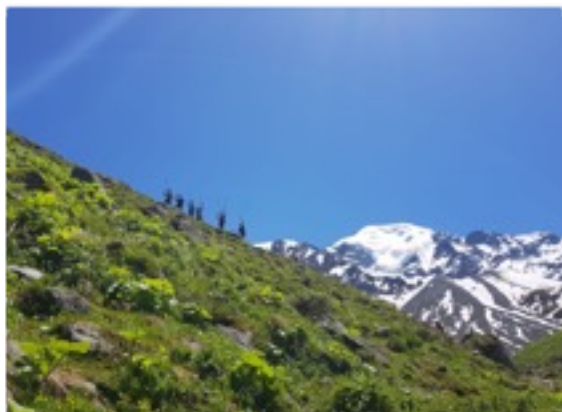
Vous serez ainsi guidé par 2 trailers au bénéfice d'une grande expérience des sports d'endurance et connaissant parfaitement la région.

Votre temps sera partagé entre sortie trail à la journée et également des conseils sur le matériel, l'entraînement mais aussi des présentations.

Votre stage se déroulera dans le Pays du St-Bernard au départ du village d'Orsières et vous passerez votre nuit à l'hôtel Terminus.

Ce stage est ouvert à tout coureur désirant se perfectionner, s'entraîner et bénéficier de conseils d'experts de la discipline.

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

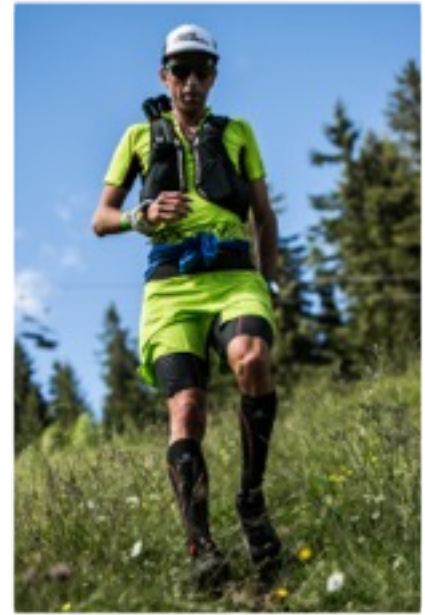


Votre encadrement

Durant ce stage, vous serez guidé par Candide Gabioud, 34 ans et Emmanuelle Luisier, 26 ans. Ils vous partageront leur passion du trail et de leur région tout en vous distillant de nombreux conseils afin d'aborder au mieux votre épreuve.

Candide Gabioud Accompagnateur et trailer.

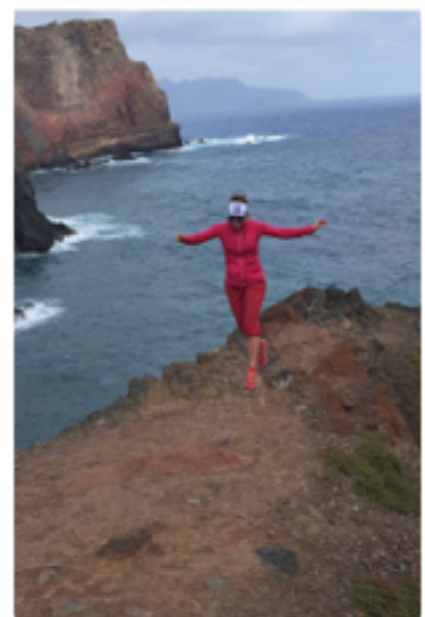
Passionné de trail depuis de nombreuses années, Candide a participé à de nombreuses grandes épreuves de trail. Multiples finisher des courses de l'UTMB avec des top20 sur la CCC et la TDS ainsi qu'une deuxième place à la Traversée du TVSB, Candide vous transmettra son expérience de plus de 10 ans en trail ainsi que ses nombreuses anecdotes vécues en course.



Emmanuelle Luisier Accompagnatrice et traileuse.

Amoureuse de son Val de Bagnes, Emmanuelle est une passionnée des sports d'endurance et de la nature. Que ce soit sur un VTT, des skis ou au rythme de la course, elle vous partagera ses expériences sportives et vous transmettra son sourire contagieux!

Accompagnatrice en montagne, elle ne manquera pas de vous raconter quelques histoires sur la région tout en repérant les bouquetins le long du parcours.



INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** Orsières, le samedi 15 juin à 9h00
- **Fin du stage** à Orsières le dimanche 16 juin en fin d'après-midi
- **Niveau:** intermédiaire et avancé
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel Terminus
- **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 15 et dimanche 16 juin 2019 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 2 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 : LE TOUR DE MONTATUAY, 25KM, D+ 1800M, D- 1800M, 5-6H

Ce premier jour va débiter à partir du village d'Orsières pour aller en direction de la vallée du Grand St-Bernard. Une première montée permettra de vous tester afin d'évaluer votre vitesse ascensionnelle moyenne. Le parcours se poursuivra du côté de Vichères et Bavon pour redescendre du côté du Val Ferret sur une belle descente permettant de bien s'entraîner. Le retour s'effectuera sur une partie du Tour du Mont-Blanc pour rejoindre ensuite Orsières.

La fin de l'après-midi permettra un bon repos avec des conseils et astuces concernant le matériel et l'entraînement. Conférence le soir à l'hôtel.

Nuitée et repas à l'hôtel Terminus.

JOUR 2 : AU PIED DU SIX BLANC, 30KM, D+ 2000M, D- 2000M, 6-7H

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons parcourir de beaux sentiers sur les hauts d'Orsières pour atteindre l'alpage du Larzey afin de revenir au pied du Six Blanc avant d'entamer une descente de 1000m de dénivelés permettant de bien se tester et de parfaire sa technique. Un parcours varié et permettant de bien perfectionner sa pratique du trail.

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

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