
STAGE TRAIL FILLE

Pays du St-Bernard

20-21 mai 2017



TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD
 COMPRESPORT™

Présentation

Nous vous proposons un stage Trail Verbier St-Bernard afin de découvrir le trail entre filles et le pays du Saint-Bernard.

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 2017. 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. Après un temps de relaxation au Spa de l'hôtel, des présentations sur le matériel ou encore la nutrition auront lieu durant l'après-midi. Le lendemain sera le temps d'une sortie plus longue autour du fameux Catogne.

Votre stage de 2 jours se passera dans le Pays du St-Bernard et vous logerez à l'hôtel Mont-Lac situé dans la charmante station de Champex-Lac.

Ce stage est ouvert uniquement aux filles.



Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 29 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 3 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 :** Champex-Lac à 9h30 le 20 mai 2017
- Fin du stage à Champex-Lac le 21 mai en fin d'après-midi.
- Niveau: novice et avancé
- Lieu d'hébergement : hôtel Mont-Lac
- Durée : 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel 3***
- L'accès au Spa de l'hôtel
- 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 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
- Le pic-nic du 1er jour
- Les boissons pendant les repas

PRIX : CHF 280.-/pp

**Inscription au stage trail fille
samedi 20 et dimanche 21 mai 2017 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 4 mai / nombre de places limité)

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 30km.
- ★ Bonne préparation à une course comme la Traversée.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m.

NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Distance de 10 à 20km.
- ★ Dénivelés de 500 à 1500m.

Le programme

JOUR 1 : AUTOUR DE CHAMPEX, 15KM, D+ 800M, D- 1150M, 4H

Ce premier jour va se dérouler en 3 parties. Après une première mise en jambes de 12km sur des sentiers bien connus autour de Champex et une pause midi au bord du lac, nous allons compléter notre après-midi par un atelier technique afin d'optimiser au mieux votre progression en trail. Le reste de l'après-midi sera dévolu à quelques présentations avant un moment de relaxation au Spa de l'hôtel. En soirée, nous irons découvrir le trail nocturne pour une petite immersion à la frontale autour de Champex.

Nuitée et repas à l'hôtel Mont-Lac.

JOUR 2 : LE TOUR DU CATOGNE, 22KM, D+ 1100M, D- 1100M, 5-6H

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons courir autour du fameux Catogne qui est le symbole de ce Trail Verbier St-Bernard. Le départ se fait en descente pour rejoindre les villages de Chez-Les-Reuses et Soulalex avant d'atteindre Sembrancher. Le parcours longe le fil de la Dranse sur un tracé assez ludique jusqu'à Bovernier. Il reste une belle montée dans les villages du vallon de Champex avant d'atteindre le lac et la charmante station.

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

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
- Un sachet plastique pour les déchets
- 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 COMPLÉMENTAIRE POUR LA NUIT:

- Un sac à viande en coton ou soie pour la nuit en gîte
- Matériel pour le séjour:
- Trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain