
RECONNAISSANCE X-TRAVERSÉE

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes

20 et 21 juin 2020



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.

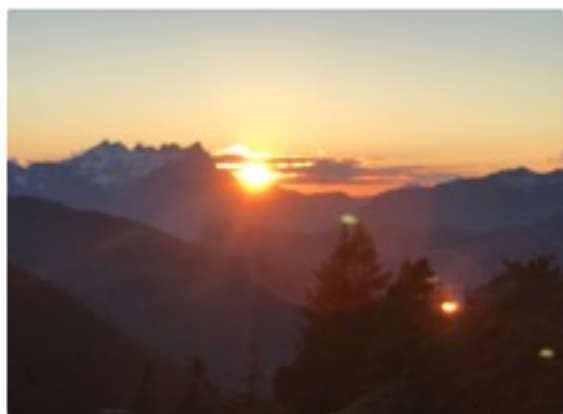
Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de découvrir ce parcours afin de préparer idéalement l'édition 2020 du TVSB ou une autre épreuve au cours de votre saison.

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 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.

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



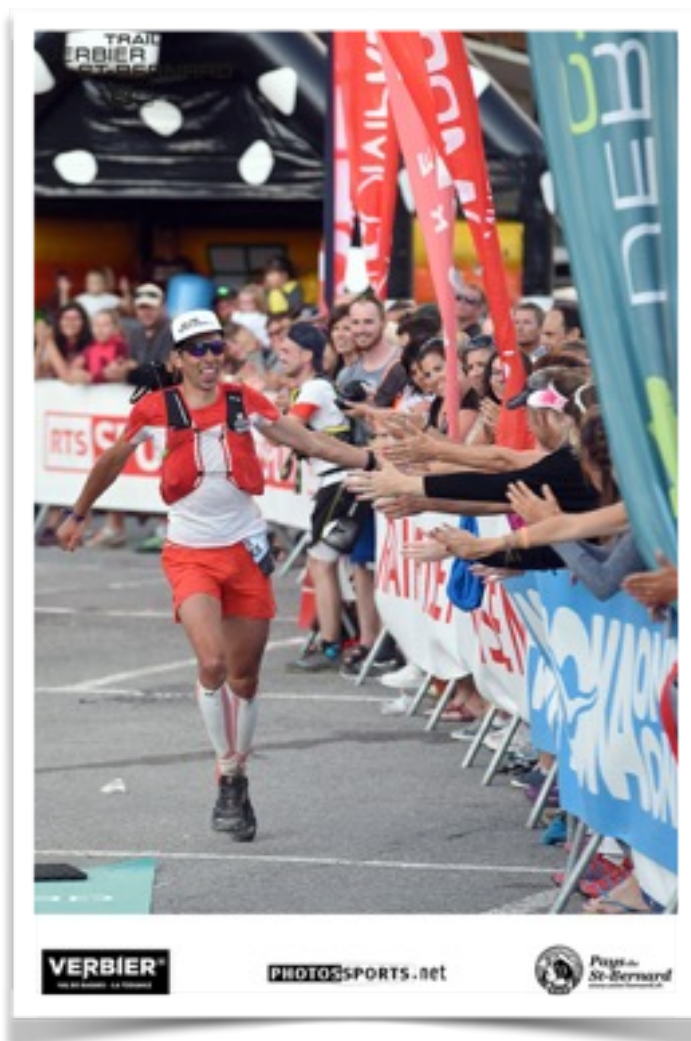
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 32 ans et accompagnateur en moyenne 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, à l'Annapurna Mandala Trail (Népal) et aussi multiples finisher des courses de l'UTMB avec notamment une 2^{ème} place à la PTL 2019 avec son frère Candide.

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 :** gare d'Orsières le samedi 20 juin à 8h00
- **Fin du stage** à la gare d'Orsières le 21 juin vers 17h00
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Cabane de Mille
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en cabane (dortoir et douche)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas des 2 jours sous forme de pic-nic
- Le trajet en taxi d'Orsières à La Fouly
- Le retour en taxi de Verbier à Orsières
- 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 345.-/pp

**Inscription à la reconnaissance de la X-Traversée
Du samedi 20 dimanche 21 juin 2020 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 5 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 : LA FOULY – CABANE DE MILLE, 36KM, D+ 2440M, D- 1560M, 8-9H

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 pour terminer cette étape.

Nuit et repas à la cabane de Mille.

JOUR 2 : CABANE DE MILLE - VERBIER, 37KM, D+ 2450M, D- 3440M, 8-9H

La journée débute par une belle traverse à flanc de coteau jusqu'à la cabane Brunet, et 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. 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.

** Possibilité de prendre un petit sac depuis Bourg St-Pierre avec quelques affaires pour la nuit en cabane. Ce petit sac sera à rajouter dans votre sac de trail pour la fin de l'étape et le début de la 2ème journée.*

*** En cas de trop grande quantité de neige sur le col des Avouillons à cette date, il est possible que la reconnaissance de la X-Traversée emprunte un parcours de repli plus adapté afin de garantir la sécurité des participants le long du parcours.*

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:

- Un sac à viande en coton ou soie pour la nuit en cabane
- 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