

---

## STAGE TRAIL 100% FILLE

Verbier - Val de Bagnes

30-31 mai 2020

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD

## Présentation

---

Nous vous proposons un stage Trail Verbier St-Bernard **100% fille** afin de vous initier ou vous perfectionner en trail.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra d'en connaître un peu plus sur ce sport et de parfaire les différentes techniques du trail mais aussi de passer un moment convivial afin de préparer idéalement vos objectifs 2020. Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience et connaissant parfaitement la région.

Situé à la fin du mois de mai, ce stage vous permettra d'acquérir encore plus d'expérience et d'entraînement en vue de participer à votre prochain trail et également de courir entre filles. Votre temps sera partagé entre des sorties en montagne comprenant des conseils techniques et matériels et aussi des présentations qui auront lieu durant la soirée.

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 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.**



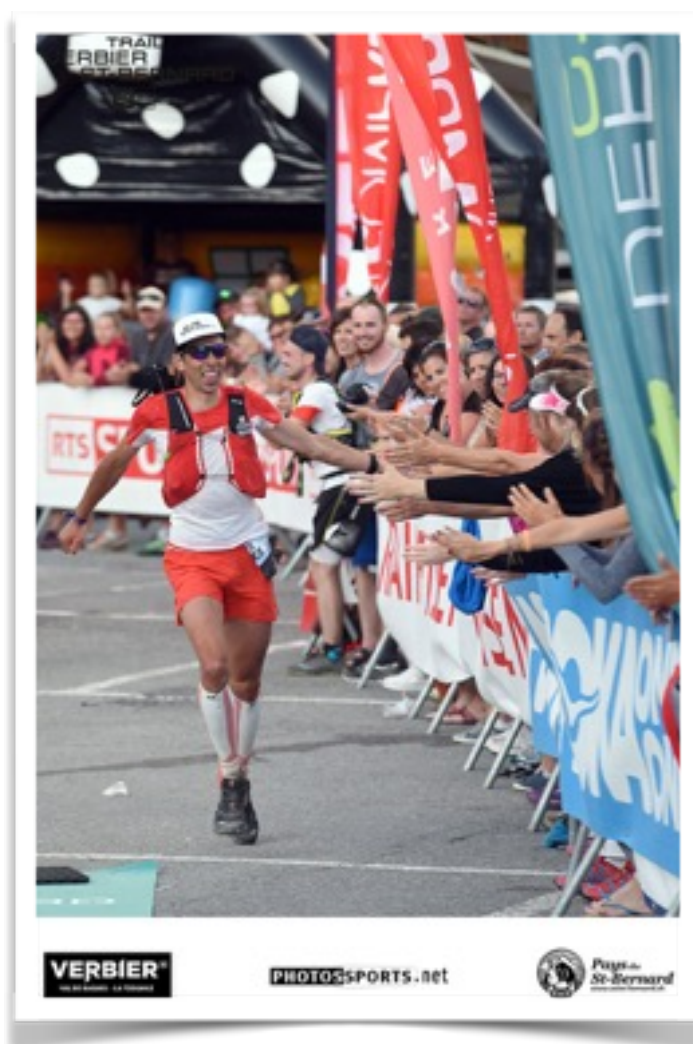
## Votre encadrement

### Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 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 finis des courses de l'UTMB avec notamment une 2<sup>ème</sup> place à la PTL 2019 avec son frère Candide.

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 :** Verbier à 9h00 le 30 mai
- **Fin du stage** à Verbier le 31 mai en fin d'après-midi
- **Niveau:** novice et intermédiaire
- **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 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 310.-/pp**

**Inscription au stage trail 100% fille  
samedi 30 et dimanche 31 mai 2020 :**

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

*(avant le 15 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 : 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 des conseils matériels. 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.

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, une présentation aura lieu le matin avant de laisser place ensuite à une sortie plus longue que la veille. Départ de Verbier en direction du Château sur les traces de l'X-Alpine du Trail Verbier St-Bernard. 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.

## 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

### 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
- Pantoufles
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain