
STAGE TRAIL 100% FILLE - PROGRESSION

Champex - Pays du St-Bernard

1-2 juin 2019



TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD

Présentation

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

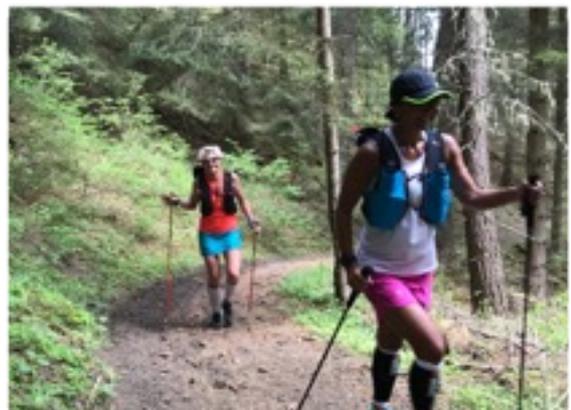
Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra d'en connaître un peu plus sur ce sport et de parfaire les différentes techniques du trail mais aussi de passer un moment convivial afin de préparer idéalement vos objectifs 2019. Vous serez ainsi guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience et connaissant parfaitement la région.

Situé au début du mois de juin, 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 2 jours se passera dans le Pays du St-Bernard et vous logerez à l'hôtel Mont-Lac situé dans la station de Champex-Lac.

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.



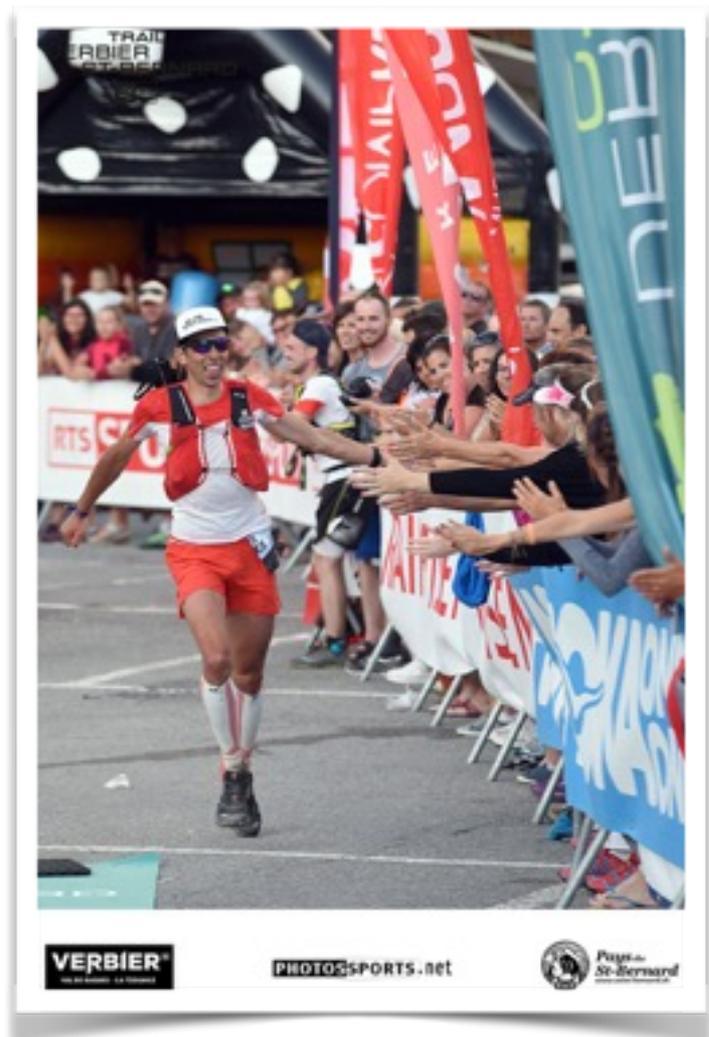
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 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^{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 :** hôtel Mont-Lac à Champex-Lac à 9h00 le 1 juin 2019
- **Fin du stage** à Champex-Lac le 2 juin en fin d'après-midi.
- **Niveau:** intermédiaire et avancé
- **Lieu d'hébergement :** hôtel Mont-Lac
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en 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 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 295.-/pp

**Inscription au stage trail 100% fille progression
samedi 1 et dimanche 2 juin 2019 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 20 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 : AUTOUR DE CHAMPEX, 18KM, D+ 1200M, D- 1200M, WORKSHOP 1H30 ET SORTIE 4-5H

Ce premier jour va se dérouler en 2 parties. Après une première mise en jambe autour du Lac, nous procéderons à des tests pour évaluer votre niveau et vous donner des conseils pour votre entraînement. Un workshop avec correction technique sera donné. La suite de la journée nous permettra de grimper en direction de la Brea pour une bonne séance de montée mais aussi de descente!

La soirée sera le moment pour une conférence avec quelques astuces afin d'optimiser son entraînement.

Nuitée et repas à l'hôtel Mont-Lac.

JOUR 2 : A LA DÉCOUVERTE DU VAL FERRET 25KM, D+ 1800M, D- 1800M, 6-7H

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons parcourir le Val Ferret. Nous grimperons en direction de Plan Boeufs afin d'atteindre la magnifique crête de Bavon nous offrant un panorama superbe sur les sommets. Nous poursuivrons sur cette crête avant de redescendre dans la vallée en suivant la direction de Praz de Fort pour ensuite remonter à Champex.

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
- 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 POUR LE SEJOUR:

- Trousse de toilette
- Pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain