

---

## STAGE PROGRESSION TRAIL

Le Châble - Val de Bagnes

16 - 17 mai 2020

---



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 Val de Bagnes.

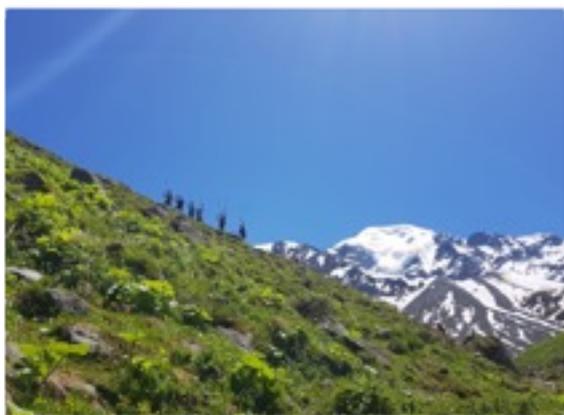
Encadré par Candide Gabioud, ce stage vous permettra d'effectuer un week-end choc tout en optimisant votre pratique du trail avec de nombreux conseils afin d'être prêt pour vos prochaines aventures.

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 Val de Bagnes au départ du village du Châble et vous passerez votre nuit à l'hôtel Alarze.

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.**



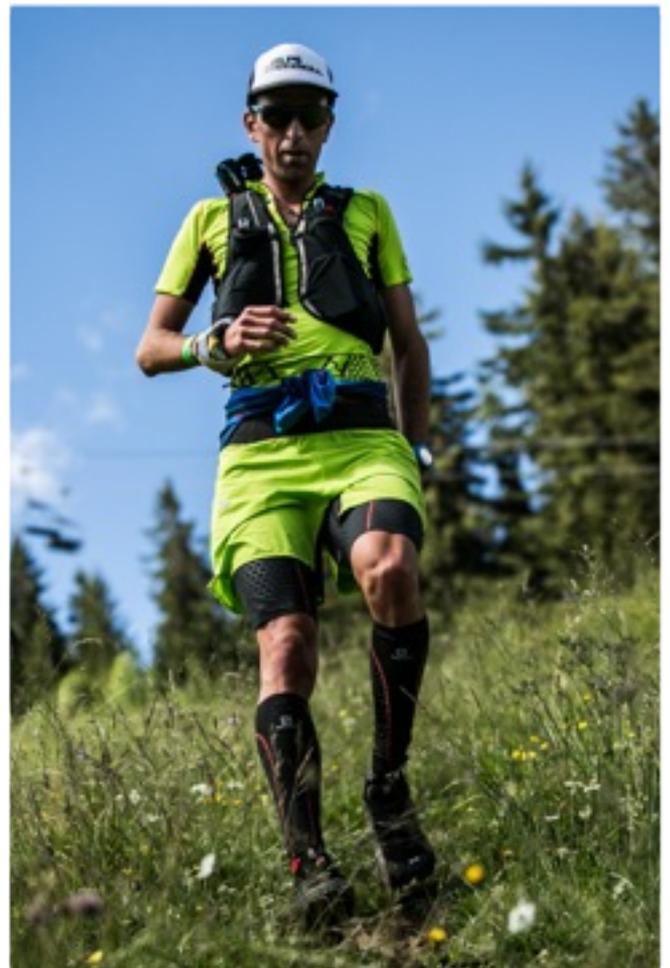
## Votre encadrement

---

### **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 top 20 sur la CCC et la TDS ainsi qu'une 2ème place à la PTL 2019 avec son frère Jules-Henri. Il a également pris part au Trail Verbier St-Bernard à plusieurs reprises avec une 3ème place à l'X-Alpine 2019 et une 2ème à la Traversée 2015.

Durant ces 2 jours, Candide 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 du Tour du Mont-Blanc qu'il connaît parfaitement.



## INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** le Châble, le samedi 16 mai à 9h00
- **Fin du stage** au Châble le dimanche 17 mai en fin d'après-midi
- **Niveau:** intermédiaire et avancé
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel Alarze
- **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 trailer
- 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 305.-/pp**

**Inscription stage progression trail  
Du samedi 16 et dimanche 17 mai 2020 :**

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

*(avant le 2 mai / 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 DU VAL DE BAGNES, 25KM, D+ 1800M, D- 1800M, 5-6H**

Ce premier jour va débiter à partir du village du Châble pour traverser les villages de Versegères et Sarrayer avant de grimper en direction du Mintset. Le sentier traverse ensuite en direction de Verbier pour suivre ensuite la première partie du parcours de l'X-Alpine via le Château et Cries pour revenir ensuite sur Le Châble.

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 Alarze.

### **JOUR 2 : LES COLS, 30KM, D+ 2000M, D- 2000M, 6-7H**

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons quitter le Val de Bagnes par les Mayens du Mont-Brun pour rejoindre Chamoille puis Sembrancher. Une belle montée suivra pour Vens, le col des Planches et la Crevasse et son magnifique panorama. Le tour se poursuit ensuite par les cols du Tronc et du Lein avant de redescendre sur le Levrone et le Châble. Un parcours varié et permettant de bien perfectionner sa pratique du trail.

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

## 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
- 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
- Pantoufles
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail