
STAGE WINTER TRAIL & SKI DE FOND

La Fouly - Pays du Saint-Bernard

23 - 24 mars 2019



TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD

Présentation

Nous vous proposons un stage **Winter Trail & ski** pour découvrir la pratique du ski de fond tout en effectuant des sorties de course à pied sur neige afin de se préparer idéalement pour la saison des trails.

La pratique du ski de fond est en effet un des meilleurs alliés pour améliorer ses qualités d'endurance et développer sa coordination. L'entraînement croisé ski de fond - trail permet d'éviter les blessures et également de varier les pratiques sportives en montagne.

Situé au mois de mars, ce stage vous permettra ainsi de vous familiariser avec le ski de fond en découvrant ou perfectionnant les différentes techniques en fonction du terrain et de passer un moment convivial afin de préparer idéalement vos objectifs trail 2019.

Votre temps sera partagé entre des sorties de ski de fond à la demi-journée comprenant des conseils techniques ainsi qu'une sortie plus longue le dimanche. Durant les après-midis se dérouleront des sorties trail plus courtes sur neige.

Votre stage de 2 jours se passera dans le Pays du St-Bernard et vous logerez à l'auberge Maya-Joie. **Ce stage est ouvert aux personnes ayant déjà une base de ski alpin.**



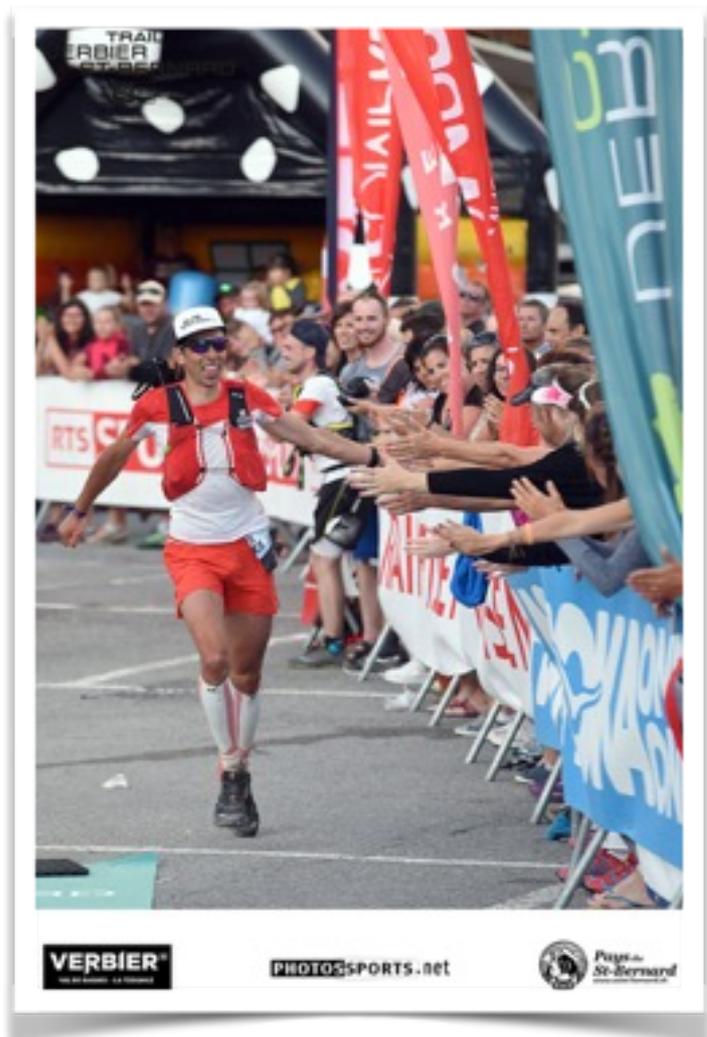
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 31 ans, accompagnateur en montagne et professeur de sport de neige 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-Saint-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 2 jours, Jules-Henri vous partagera sa passion pour le trail et le ski 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 et pistes de sa région qu'il connaît comme sa poche.



INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** La Fouly, le samedi 23 mars à 9h00
- **Fin du stage** à La Fouly le dimanche 24 mars en fin d'après-midi
- **Niveau:** novice en trail et intermédiaire en ski (skieur piste bleu-rouge)
- **Lieu d'hébergement :** Auberge Maya-Joie
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- Dès 6 personnes

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en auberge (chambres doubles)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne et professeur de sport de neige avec brevet fédéral
- Les pass pour le ski de fond
- Un souvenir AlpsXperience

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- La location du matériel de ski de fond
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pic-nic du 1er jour

PRIX : CHF 285.-/pp

**Inscription stage winter trail & ski de fond
Du samedi 23 et dimanche 24 mars 2019 :**

info@alpsxperience.com

(avant le 10 mars / 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 : MATINÉE TECHNIQUE DE SKI DE FOND ET APRÈS-MIDI SORTIE TRAIL DE 10KM ET 500M+

Ce premier jour va se dérouler en 2 parties. La matinée sera dévolue à la pratique du ski de fond et à l'apprentissage des différentes techniques de ski. Après une pause de midi bien méritée, changement de terrain et départ pour une sortie winter trail sur les chemins raquettes de La Fouly entre sentiers et pistes damées.

La soirée sera elle dévolue à une présentation sur le trail et l'entraînement avant une petite balade à la frontale pour clore la soirée.

Nuitée et repas à l'auberge Maya-Joie.

JOUR 2 : ENDURANCE SKI DE FOND 10-15KM ET APRÈS-MIDI SORTIE TRAIL DE 10KM ET 400M+

Lors de cette deuxième journée de stage, nous allons débiter la journée par le ski de fond avec une sortie plus longue ce dimanche afin de perfectionner les techniques apprises la veille et profiter de découvrir l'ensemble de la boucle de ski de fond de La Fouly.

Après un petit lunch, place au winter trail l'après-midi du côté de Ferret.

Fin du stage dans l'après-midi à l'auberge Maya-Joie.

Le programme peut subir quelques changements en fonction des conditions d'enneigements.

Liste du matériel

POUR LE SKI DE FOND

- Une veste imperméable
- Un collant long ou pantalon de ski de fond
- Un haut à manches longues chaud
- Un bonnet et des gants
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- L'équipement complet de ski de fond (ski, chaussures, bâtons)

POUR LE TRAIL

- Un sac de 5-10l
- Des chaussures de trail déjà portées
- Une veste imperméable
- Un pantalon imperméable
- Un haut à manches longues chaud
- Un t-shirt à manches longues
- Un collant long
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1l
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale
- Un téléphone portable

MATÉRIEL POUR LE SÉJOUR

- Une trousse de toilette
- Un linge de douche
- Votre pharmacie personnelle
- Pantoufles pour le soir
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Chaussettes de rechange
- Vêtement chaud
- Chaussures d'hiver ou bottes
- Crème solaire