

---

## RECONNAISSANCE TRAVERSÉE

**Pays du St-Bernard - Val de Bagnes**

24 et 25 juin 2017

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage de reconnaissance de la 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 le parcours afin de préparer idéalement l'édition 2017 du TVSB.

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 61 km entre La Fouly et Verbier. Vous pourrez ainsi reconnaître en 2 jours ce parcours 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 l'hôtel du petit Vélan de Bourg-St-Pierre.



## Votre encadrement

---

### **Jules-Henri Gabioud**

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 29 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<sup>ème</sup> de l'Annapurna Mandala Trail (Népal), 15<sup>ème</sup> 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 :** Gare d'Orsières le samedi 24 juin à 8h30
- **Fin du stage** à la gare d'Orsières le 25 juin vers 17h00
- **Niveau:** avancé et expert
- **Lieu d'hébergement :** Auberge du petit Vélain à Bourg-St-Pierre
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre double)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème jour sous forme de pic-nic
- Le trajet en taxi d'Orsières à La Fouly
- Le retour en taxi de Verbier à Orsières
- Le transfert des bagages à Bourg St-Pierre
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- Un cadeau offert par Compressport sponsor titre du TVSB
- 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 315.-/pp**

**Inscription à la reconnaissance de la Traversée  
Du samedi 24 dimanche 25 juin 2017 :**

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

*(avant le 7 juin / nombre de places limitées)*

## Les niveaux

---

### EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours en montagne.
- ★ Pour les trailers expérimentés ayant déjà fait des trails de 50km.
- ★ Excellente préparation pour des ultratrails.
- ★ Distance de 30 à 45km, dénivelés de 2000 à 3000m.

### AVANCÉ

- ★ Sortie à la demi ou à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 30km.
- ★ Bonne préparation à une course comme la Traversée.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m.

### NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Distance de 10 à 20km.
- ★ Dénivelés de 500 à 1500m.

## Le programme

---

### **JOUR 1 : LA FOULY – BOURG-ST-PIERRE, 26KM, D+ 1650M, D- 1630M, 6-7H**

Le rendez-vous est donné à la gare d'Orsières à 8h30. 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 jusqu'au col Fenêtre et après une petite descente se présente le col du Grand-St-Bernard et son hospice millénaire. La journée n'est pas terminée et, après une petite montée au col des Chevaux, il reste une longue descente dans la combe de Drône avant de rejoindre Bourg-St-Pierre.

Nuit et repas à l'auberge du Petit Vélan de Bourg-St-Pierre.

### **JOUR 2 : BOURG-ST-PIERRE - VERBIER, 35KM, D+ 2400M, D- 2500M, 8-9H**

Ce deuxième jour commence depuis le village de Bourg-St-Pierre pour monter à l'alpage de Creux du Ma. Une longue traverse s'ensuit jusqu'à la cabane de Mille via l'alpage du Coeur. Après une belle descente, le village de Lourtier est atteint. 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.

## 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
- Un sachet plastique pour les déchets
- 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 gîte
- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail