

---

## STAGE INITIATION TRAIL

Val de Bagnes

6 - 7 mai 2017

---



TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD  


## Présentation

---

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard afin de découvrir le trail et la région du Val de Bagnes.

Encadré par Jules-Henri Gabioud, double vainqueur de l'X-Alpine en 2014 et 2016, ce stage vous permettra de vous familiariser avec le trail, de découvrir les différentes techniques de course et encore de passer un moment convivial.

Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne diplômé bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement la région.

Situé début mai, ce stage vous permettra d'acquérir les bases en vue de participer à votre premier trail ou simplement vous initier à ce sport. Votre temps sera ainsi partagé entre des sorties à la demi-journée avec un kilométrage limité à 20 kilomètres. La journée comprend également des ateliers techniques en nature mais aussi des présentations sur le trail, le matériel ou encore la nutrition.

Votre stage de deux jours se déroulera dans le Val de Bagnes et vous passerez votre nuit à l'hôtel A Larze au Châble.

Ce stage est ouvert à tout coureur désirant découvrir le trail ou voulant se perfectionner afin de connaître les spécificités de ce sport.



## 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 :** le Châble le samedi 6 mai à 9h00
- **Fin du stage** à l'hôtel A Larze le 7 mai vers 17h00
- **Niveau:** novice
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel A Larze
- **Durée :** 2 jours / 1 nuit
- 6 min. à 12 personnes maximum

## 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 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 265.-/pp**

**Inscription stage initiation trail  
Du samedi 6 et dimanche 7 mai 2017 :**

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

*(avant le 25 avril / 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 : LE TOUR DU VAL DE BAGNES, 15KM, D+ 1000M, D- 1000M, 3-4H**

Rendez-vous au parking de téléverbier au Châble à 9h30. Nous débuterons par une présentation du programme du week-end avant de partir pour la sortie du jour autour des villages du Val de Bagnes. Nous pourrons ainsi profiter de cette mise en jambe pour faire connaissance, découvrir cette région et également travailler notre technique du trail.

Retour dans l'après-midi afin de se relaxer et de connaître un peu mieux ce sport avec une présentation et un film.

### **JOUR 2 : VERBIER ET SON CHÂTEAU, 20KM, D+ 1200M, D- 1200M, 5-6H**

Ce deuxième jour débute en douceur depuis le Châble sur un agréable chemin longeant le val de Bagnes. Nous débutons ensuite une belle montée sur le Château permettant de mettre en application les techniques apprises lors du premier jour. Nous surplombons alors la station de Verbier et après une descente en forêt nous nous en approchons. Après la traversée de la station, la descente finale nous attend afin de retrouver le village du Châble.

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

## 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