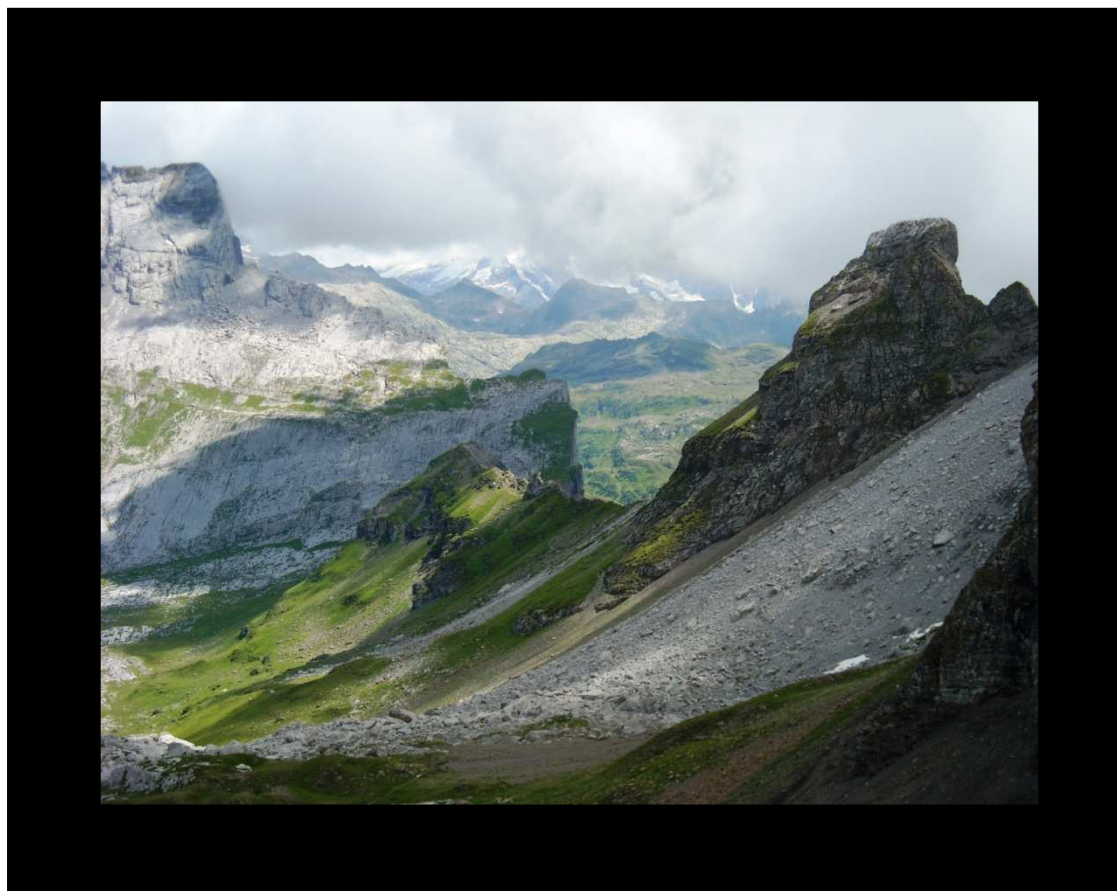


« Stage trail initiation - Aravis »

3 jours - 2 nuits

Été 2012



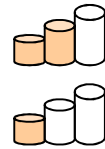


« Stage Initiation Trail - Aravis »



INFORMATIONS GENERALES :

- Lieu : Massif des Aravis
- Dates : du 8 au 10 juin 2012 et du 6 au 8 aout 2012
- Point de rendez-vous et prise en charge : Saint Nicolas la Chapelle (73)
- Lieu d'hébergement : St Nicolas la Chapelle (73)
- Niveau de difficulté :
 - Exigences physiques = 2 / 3
 - Exigences techniques = 1 / 3
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- 6 à 16 personnes maximum



DESCRIPTIF:

Le séjour idéal pour une première approche du trail encadrée et progressive.
Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent découvrir le trail ou aux marcheurs qui ont envie d'évoluer en montagne de façon plus sportive.

Un séjour en étoile avec des sorties en journées et demi-journées pour profiter des plus beaux paysages offerts par les Aravis. Une partie des Alpes qui regorge de curiosités géologiques et où la nature s'exprime sans limite : avec un peu d'attention entre 2 foulées, bouquetins, chamois et marmottes seront au rendez-vous.

« Stage Initiation Trail - Aravis »

DESCRIPTIF DU SEJOUR

□ Jour 1 : Sortie demi-journée à Grand Croisse Baulet 14km, D+ 1000m, D- 1000m

Un parcours en crête avec vue imprenable sur le Mont Blanc tout proche. Après une ascension de 1000m de dénivelé positif, nous profitons d'un magnifique sentier en balcon pour courir tout en profitant du panorama. A nos pieds, se découvrent les villages de Megève et de Combloux et le Val d'Arly. La balade s'achève par une belle descente sur un petit sentier à travers la forêt. Nous retrouvons le hameau du Plan, l'occasion de clore cette première journée autour d'un verre.

L'après-midi est dédiée à la détente avec la possibilité d'une escapade aux Thermes de Saint Gervais pour profiter des bienfaits des Bains. (Option en supplément et sur réservation)

□ Jour 2 : Sortie journée au pied du Mont Charvin 23km, D+ 1400m, D- 1400m

Notre randonnée débute au pied du gîte pour aller découvrir les contreforts des Aravis et le pied du Mont Charvin. Une belle ascension d'1H30 nous conduit dans les alpages au pied des sommets des Aravis. La suite du parcours est plus roulante et très variée : larges chemins d'alpages, sentiers en forêts, singles sinueux, permettant d'appréhender tous les terrains de jeu du trail! Retour au gîte en milieu d'après-midi. Possibilité d'aller visiter Megève.

□ Jour 3 = Sortie journée : Col de Portette - Gouille des Fours – Pierre Fendue 22 km, D+ 1800m, D- 1800m

Cette dernière journée est la plus importante en dénivelé mais nos efforts seront récompensés ! Nous découvrons le massif par un versant méconnu et pourtant magnifique. L'objectif de notre balade est la Gouille des Fours. « Four » signifiant endroit reculé en ancien français ! Une combe magique située à plus de 2000m et coincée entre 2 barres de montagnes. La Pointe Percée s'y reflète par jour de beau temps. L'occasion de découvrir sur le retour, la Pierre Fendue, une curiosité géologique dont la légende voudrait qu'on y ait trouvé de l'or...





« Stage Initiation Trail - Aravis »



PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Lieu	La Giettaz (73)	Saint Nicolas la Ch (73)	Cordon (74)
Distance	14km	23km	22 km
Dénivelé +	1000 m	1400m	1800 m
Dénivelé -	1000 m	1400m	1800 m
Durée approximative	4 à 5H	6 à 7 H	7 à 8 H
Profil			



« Stage Initiation Trail - Aravis »



LES « + » DU SEJOUR

- Une nature sauvage et préservée
- Un itinéraire ponctué de curiosités géologiques
- Un parcours en étoile avec un seul hébergement pour tout le séjour
- Des panoramas en 360°
- La logistique clef en main et un encadrement qualifié en trail

L'HEBERGEMENT

Vous serez logés dans dans le cadre exceptionnel de la vallée du haut Val d'Arly, les propriétaires vous accueillent dans un chalet traditionnel habillé de bois et de tissus chaleureux. Situé au cœur du charmant village de Saint Nicolas la Chapelle, une vue imprenable sur le pays du Mont Blanc.



LES MOYENS D'ACCES

En voiture : Autoroute A43 direction Alberville puis N90 sortie n°30 Albertville puis D1212 Direction Beaufortain Val d'Arly. Continuer sur la D 909 direction la Giettaz, col des Aravis

LE TARIF :

Incluant :

- L'hébergement en gîte d'étape – dortoirs (Jour 1, Jour 2)
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos (Jour 1, Jour 2, Jour 3)
- Les repas du soir (Jour 1, Jour 2)
- Les petits déjeuner (Jour 2, Jour 3)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.

N'incluant pas :

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les transferts en voiture aux départs de certaines randonnées (covoiturage entre les participants)
- Les boissons pendant les repas
- L'entrée aux bains de St Gervais et soins



« Stage Initiation Trail - Aravis »



LISTE DU MATERIEL

A prévoir pendant la journée

Un sac à dos léger comprenant :

- ✓ Une veste imperméable
- ✓ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ✓ Une couverture de survie
- ✓ Un sifflet
- ✓ Une trousse à pharmacie individuelle
- ✓ Une casquette ou bandeau
- ✓ Un bonnet et des gants fins
- ✓ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ✓ Un collant long si short porté pour courir
- ✓ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ✓ Un sachet plastique pour les déchets
- ✓ Du papier toilette biodégradable
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Une poche à eau de 1,5l minimum
- ✓ Des pastilles pour purifier l'eau

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
- ✓ Une paire de jumelles

A prévoir pour l'ensemble du séjour

Un sac de voyage transporté par nos soins incluant :

- ✓ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ✓ Une serviette de toilette
- ✓ Une trousse de toilette personnelle
- ✓ Des chaussures de rechange
- ✓ Une paire de sandales aérées
- ✓ Une poche à eau de rechange
- ✓ Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- ✓ Une paire de lacets de rechanges
- ✓ Un couteau de poche
- ✓ +/- un maillot de bain (centre aquatique à Megève)

Pharmacie individuelle

A prévoir avec soi dans la journée

- ✓ Crème anti frottements, crème solaire, pansements, bande élastique

A prévoir pour l'ensemble du séjour

- ✓ Un antipyrétique type paracétamol 1g
- ✓ Un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- ✓ Un antibiotique à large spectre
- ✓ Un anti allergique type Cétirizine
- ✓ Des pansements gastriques type Gaviscon ou maalox
- ✓ Un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- ✓ Un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Des pansements et double peau, des compresses
- ✓ De la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- ✓ De la crème solaire et de la Biafine
- ✓ Des pastilles pour purifier l'eau
- ✓ En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, médicaments personnels

« Stage Initiation Trail - Aravis »



NIVEAUX DE DIFFICULTE



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Exigences physiques	<p>Pratique régulière de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ</p> <p>Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)</p> <p>1000 à 1300 m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>20 à 25 km par jour en moyenne</p>	<p>Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ</p> <p>Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne</p> <p>1300 à 2000m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>25 à 30km par jour en moyenne</p>	<p>Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn</p> <p>Pratique régulière de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique régulière de la randonnée en montagne</p> <p>1900m à 2500m ou + de dénivelé par jour en moyenne</p> <p>30 à 35km par jour en moyenne</p>
Exigences techniques	<p>Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques</p> <p>Pas de passages délicats ou aériens</p> <p>Pas d'exigences particulières</p>	<p>Alternance de chemins larges et single tracks</p> <p>Pas ou peu de passages délicats ou aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p>	<p>Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés...</p> <p>Peu de passages aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p>





« Stage Initiation Trail - Aravis »



INFOS ET RESERVATIONS



Caroline FRESLON-BETTE

caroline.freslon@5eme-element.com

+33 (0)6 62 79 97 08