

**5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT**

# A la carte Stage trail dans les Aravis



# Stage trail dans les Aravis

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous : Saint Nicolas la Chapelle (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Chalet – hôtel
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits
- ❑ 4 ou 5 personnes

## Descriptif

Nous vous proposons un séjour de 3 jours au cœur du massif des Aravis. Un séjour en étoile dans un hôtel confortable et chaleureux. Nous profiterons des panoramas exceptionnels de ce massif qui se situe face au Mont Blanc et qui conserve son caractère sauvage et préservé.





# Stage trail dans les Aravis

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Sortie ½ journée en rando-course

RV en début d'après-midi à l'hôtel pour un briefing sur le déroulement du séjour. L'après-midi est consacrée à une sortie à proximité de l'hôtel, environ 3H. Une fois le sommet atteint, nous aurons peut être la chance d'apercevoir quelques chamois et mouflons avant de basculer sur les contreforts de l'Etale puis longer une très jolie crête sur laquelle nous pourrons courir à volonté!

### Jour 2 : Sortie trail à la journée

Nous prendrons de la hauteur sur cette journée pour atteindre le sommet du Croisse Baulet, un lieu qui se mérite mais un lieu magique où le panorama nous offre 360° de contemplation : face à nous, le Mont Blanc, la chaîne des Fiz, le massif du Beaufortain et celui des Aravis... Retour à l'hôtel en fin d'après-midi et le soir : visite possible d'une fromagerie, explications sur la vie agricole locale et sur la fabrication du fromage ou séance « spa » aux Thermes de Saint Gervais en fonction de vos envies (compter 40mn de route environ).





# Stage trail dans les Aravis

## Programme étape par étape

### Jour 3 : Sortie trail à la journée

A l'occasion de ce dernier jour, nous mettrons en pratique tous les aspects abordés durant le week-end sur un parcours situé à proximité de l'hôtel. Nous profiterons de cette sortie pour admirer une dernière fois les sommets effilés du massif du Mont Blanc avant de redescendre à l'hôtel.

Retour à l'hôtel en milieu d'après-midi, debriefing et fin du stage (16h environ)





# Stage trail dans les Aravis

## Hébergement

Vous serez logés dans un hôtel traditionnel et chaleureux au cœur du village de Saint Nicolas la Chapelle en chambres de 1 et 2 personnes.

## Accès

- En voiture : [Saint Nicolas la Chapelle](#)
- En train : gare SNCF d'Albertville





# Stage trail dans les Aravis

## Liste du matériel

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 sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Une bande élastique de strapping
- Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Un tapis de sol
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

\* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

Niveau 1  
DECOUVERTE



Niveau 2  
INITIATION



Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>



Niveau 4  
CONFIRME



## CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied  
: 2 fois par semaine  
pendant 1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique  
requis (ex : trail ou  
randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse  
ascensionnelle minimum  
requis

\*\*\*

Pas de connaissance du  
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied  
: 3 fois par semaine pendant 1h à  
1h30 environ

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la course à  
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 300m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu  
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités sportives d'endurance : 3  
à 4 fois par semaine pendant au moins  
1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés, expérience &  
participation à des trails ou courses  
naturelles de 20 à 40km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée  
en montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 600m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois  
par semaine pendant au moins 1H15

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Expérience & participation à des trails en  
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre de reconnaissance de  
course : être capable de tenir les barrières  
horaires officielles de la course sur la  
durée du stage, le parcours étant  
généralement effectué en plusieurs jours.  
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

## CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en  
moyenne  
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majeure partie du parcours sur des  
chemins larges ou sentiers peu  
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en  
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en  
moyenne

\*\*\*

Alternance de chemins larges et single  
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou  
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en  
moyenne  
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne  
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers  
techniques type pierriers, névés... Passages  
hors sentiers

Quelques passages aériens



# Stage trail dans les Aravis

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hôtel. Les pique-niques seront emportés dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Prévoir au minimum 1,5 L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est varié mais accessible techniquement à tout le monde (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.

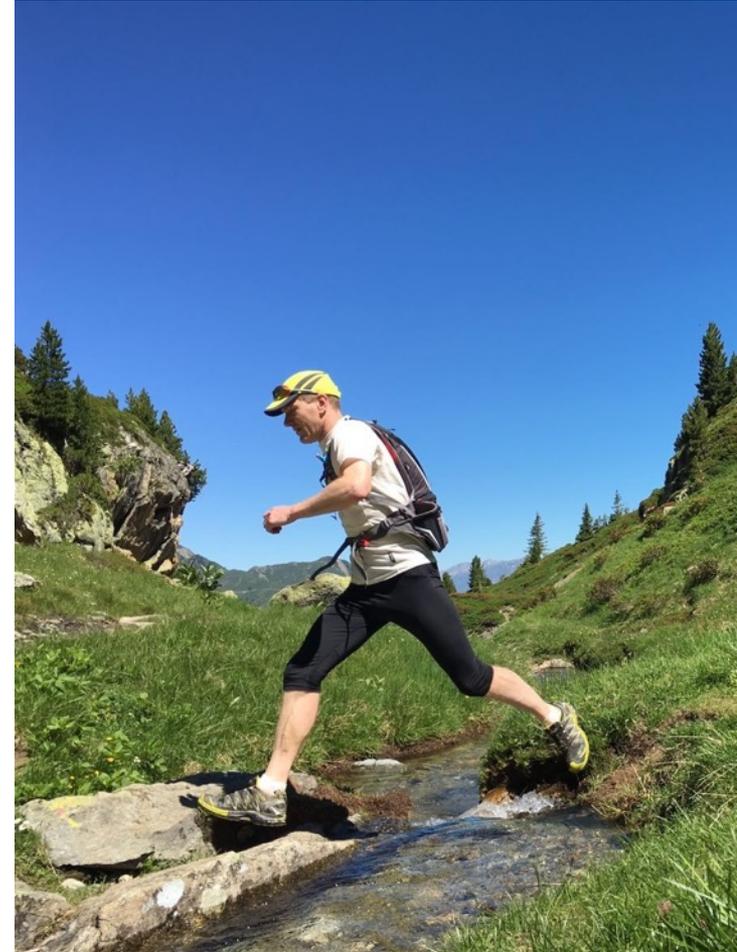




# Stage trail dans les Aravis

## Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous vous conseillons l'assurance du Vieux Campeur: <https://www.auvieuxcampeur.fr/assurance> ou l'assurance multivoyages de Allianz : <https://www.allianz-voyage.fr/assurances/multi-voyages/> Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : [www.carte-bleue.com](http://www.carte-bleue.com), Eurocard-Mastercard : [www.mastercard.com/fr](http://www.mastercard.com/fr), American express : [www.americanexpress.com/fr](http://www.americanexpress.com/fr)





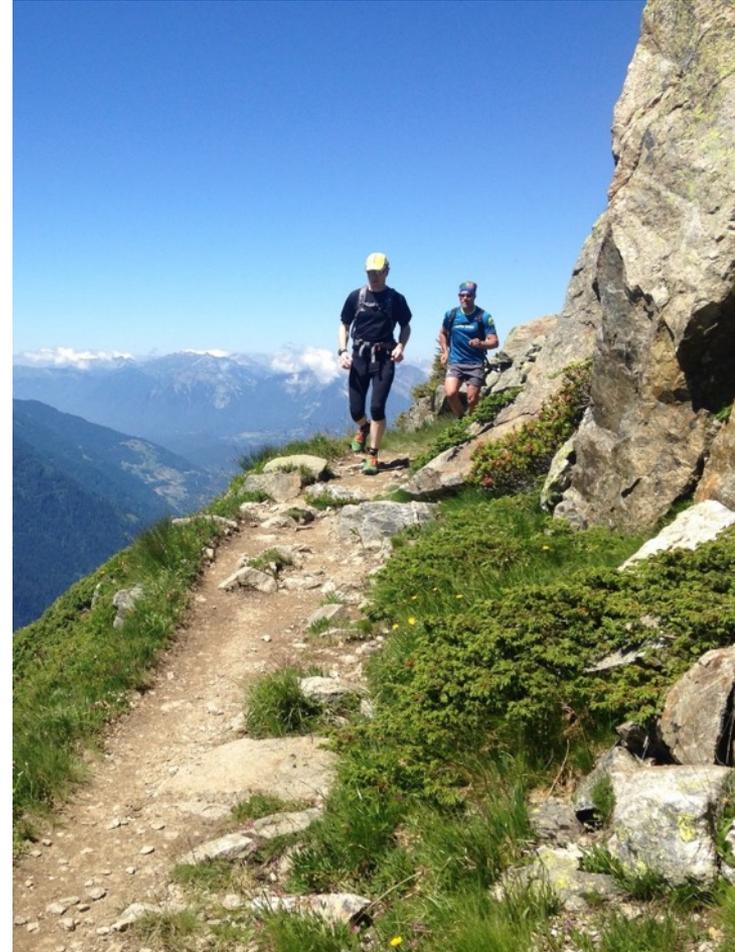
# Stage trail dans les Aravis

## Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel (chambres de 1 et 2 personnes)
- La ½ pension (dîner + petit déjeuner)
- Les repas du midi du samedi et du dimanche sous forme de panier repas
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

## Le tarif n'inclut pas

- Le déjeuner du 1<sup>er</sup> jour
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les entrées aux Thermes de Saint Gervais
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Stage trail dans les Aravis

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

