



Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Informations générales

- ☐ Point de rendez-vous et prise en charge : Chatel (74)
- ☐ Lieu d'hébergement : Chalet
- ☐ Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- ☐ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Le Chablais, terrain de jeu idéal pour se perfectionner en trail de montagne. Vous profiterez de l'expérience d'un professionnel pour progresser techniquement à travers des ateliers sur le terrain (travail de proprioception, exercices techniques en descente, gestion de l'effort en montée, technique de foulée sur le plat), des sorties longues et des échanges le soir autour de thématiques clefs : l'orientation en montagne, la gestion de l'alimentation, l'optimisation du contenu du sac de trail quand on part en autonomie... Vous serez logés dans un chalet haut de gamme privatisé et les repas seront réalisés par un chef à domicile avec des menus spécifiques adaptés au trail.





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Programme étape par étape

Jour 1 : La Pointe du Midi et ses arêtes

Une belle mise en jambe pour découvrir le terrain de jeu de la vallée d'Abondance et sa proximité avec la Suisse. Une montée de 700 mètres permettra l'accès à un point de vue incroyable face aux Dents Du Midi. Nous en profiterons pour aborder des points techniques à la montée comme à la descente pour optimiser votre foulée. Analyse vidéo une fois de retour au chalet. Sortie de 16km environ, D+ 700m.

Jour 2 : Sur les crêtes Franco-Suisse

La vallée d'Abondance marque la frontière avec ses voisins helvètes. Ce deuxième jour, le plus emblématique, sera consacré à une sortie longue. Nous évoluerons entre France et Suisse sur les magnifiques crêtes effilées. Avec une vue imprenable sur les géants du Valais (Cervin, Dent Blanche...) et le lac léman, ce parcours au départ de Châtel passera entre autre par le lac d'Arvouin et le sommet du Morclan. Le soir, nous aborderons la nutrition et la gestion de l'alimentation en course. Sortie de 30km environ, D+ 1760m.





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Programme étape par étape

Jour 3 : Tour du Lac Vert

Pour cette dernière journée, une belle boucle avec une majeure partie en Suisse. Au départ de Châtel, le groupe prendra la direction de la station de Morgins puis de l'alpage de Tovassière. Une petite côte bien raide afin de se rendre à l'emblématique lac Vert puis un sentier balcon pour revenir sur les versants Français de la vallée d'Abondance. Sortie de 25kms environ, 1200mD+.

De retour au chalet, l'apéro de clôture nous attend ! Nous ferons le point sur les points de sécurité et comment gérer une sortie en montagne de façon autonome puis ce sera déjà le moment de se dire au revoir.. Le stage se termine aux alentours de 16H le dimanche.

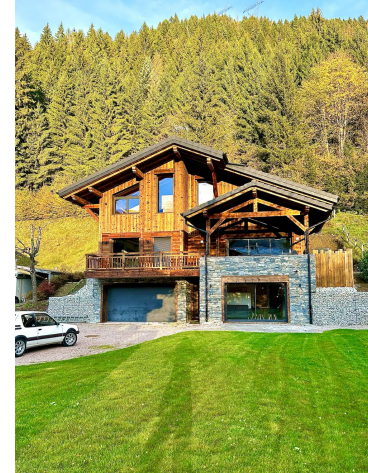




Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Les plus du séjour

- A 1H30 de Genève, un séjour dans un cadre sauvage, authentique et peu fréquenté, au coeur du Chablais.
- Un hébergement haut de gamme privatisé et un chef à domicile pour des repas adaptés à la pratique du trail.
- Des conseils avisés sur la technique, la préparation, l'alimentation, la gestion d'une sortie en montagne en autonomie.
- La logistique clef en main et un encadrement de haut niveau en trail



Hébergement

Vous serez logés dans un magnifique Chalet haute de gamme alliant confort et authenticité, idéalement situé au départ des sentiers, à 500m du centre de Châtel ainsi qu'à 5 minutes du Lac de Vonnès.

Accès

- En voiture : Route Nationale jusqu'à Thonon Les Bains puis D22 jusqu'à Châtel. Accès possible depuis de la Suisse et Pas de Morgins.
- En train : gare SNCF jusqu'à Thonon ou Aigle (SUI) 1h30 depuis Aéroport de Genève.





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

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 sachet plastique pour les déchets
 - ☐ Du papier toilette biodégradable
 - ☐ Une lampe frontale
 - ☐ 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
- ☐ Un cardiofréquencemètre (non obligatoire)
- ☐ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle
- ☐ Des chaussures de rechange
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ 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^{MT}**



**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 des reconnaissances 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

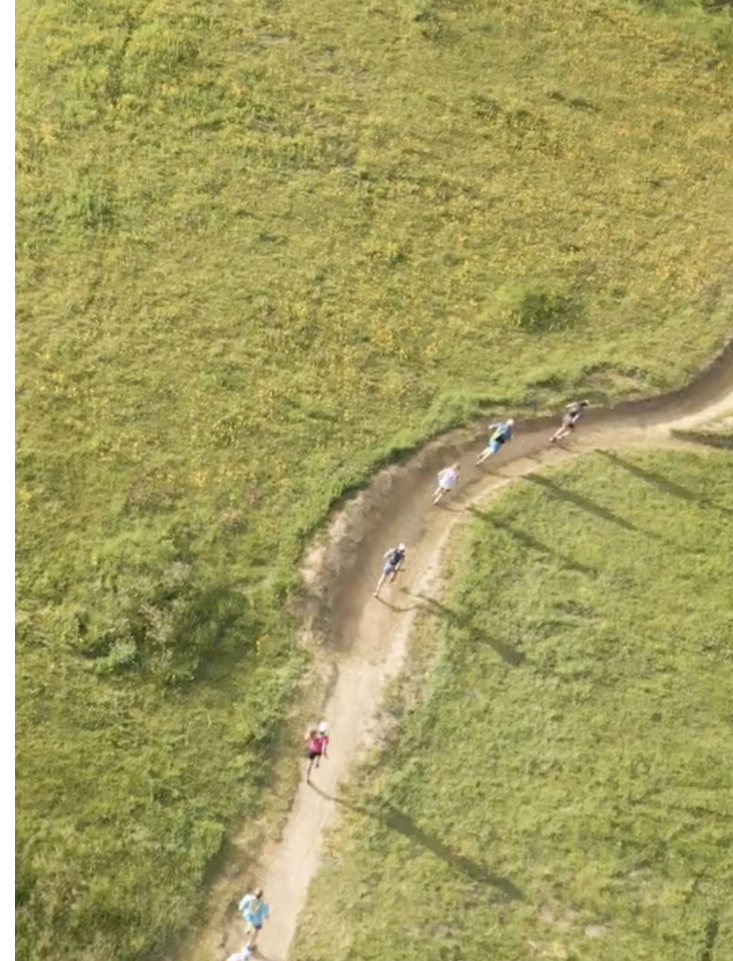
Quelques passages aériens



Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Le chalet dispose de 5 chambres 2 à 4 personnes avec salles de bains privées. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au chalet. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac ou au chalet selon les conditions météo et le programme. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L 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 très varié mais accessible techniquement (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers.





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

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 obligatoire : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas à nous demander les détails du contrat.
- Assurance conseillée : nous vous conseillons vivement de prendre une assurance annulation de voyage en cas de soucis avant le départ. Renseignez vous auprès de votre assurance personnelle et via votre assurance de carte bancaire pour voir si vous êtes pris en charge et sous quelles conditions.





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Le tarif inclut

- L'hébergement au chalet en chambres partagées
- Les repas du soir et petits déjeuners au chalet préparés par un chef à domicile
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos ou pris au chalet selon la météo
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Stage trail perfectionnement technique dans le Chablais

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : 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

