



Initiation trail dans la vallée de Chamonix



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous : Les Houches (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : Chalet gîte
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 4 - initiation ●●○○
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits
- ❑ Possibilité de venir en famille avec un tarif accompagnant

Descriptif

Nous vous proposons un séjour de 4 jours pour vous initier au trail de façon complète et pour profiter de votre séjour en famille grâce aux activités qui seront proposés à vos proches. Ce stage dans la vallée de Chamonix Mont Blanc vous permettra de découvrir le trail en montagne et ses spécificités. Nous aborderons des notions techniques : comment apprivoiser la descente, comment progresser en montée, comment gérer son effort et son alimentation. Un séjour en étoile dans un gîte confortable et chaleureux.



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Programme étape par étape

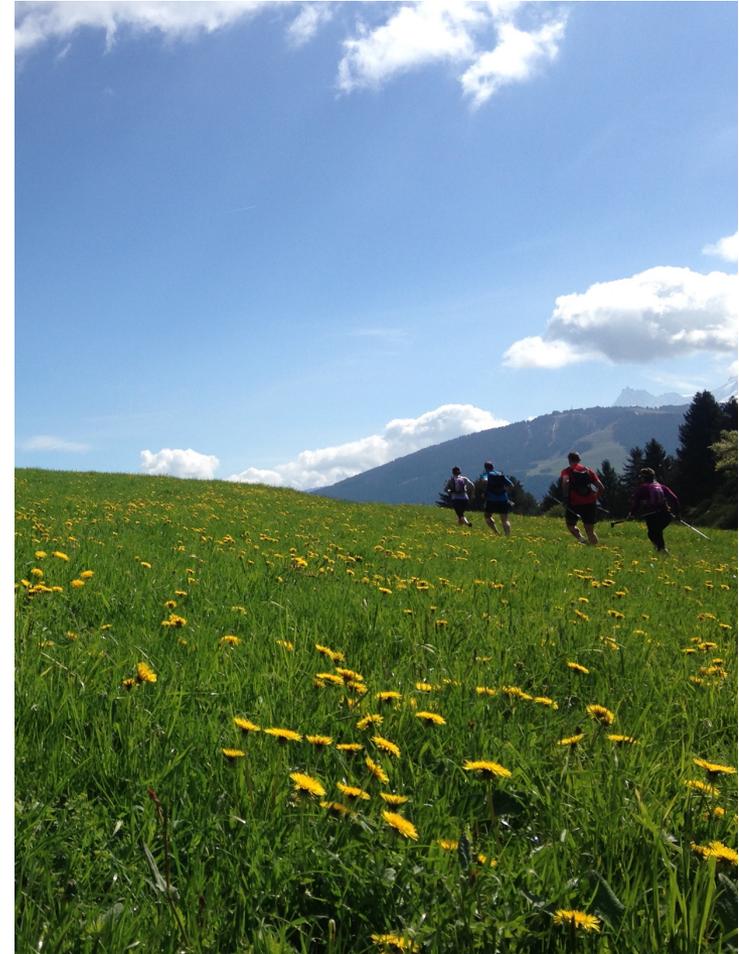
Jour 1 : Sortie ½ journée en rando-course

RV en début d'après-midi à l'hôtel pour un briefing sur le déroulement du séjour.

L'après-midi est consacrée à une petite sortie de **mise en jambe** autour du gîte, environ 1H à 1H30. A cette occasion, nous prendrons un premier contact avec le terrain de jeu du Mont Blanc sur des sentiers faciles.

Au retour, **séance spécifique : comment améliorer sa foulée et son efficacité** (gainage, travail du pied, stretching spécifique au trail). Environ 8 km, D+ 300m D+.

Pour les accompagnants : visite de l'Aiguille du Midi, le pas dans le vide ...



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Programme étape par étape

Jour 2 : Sortie trail à la journée

Nous prendrons de la hauteur sur cette journée pour atteindre le sommet de l'aiguillette des Houches, 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 Mont Buet, les Aravis...

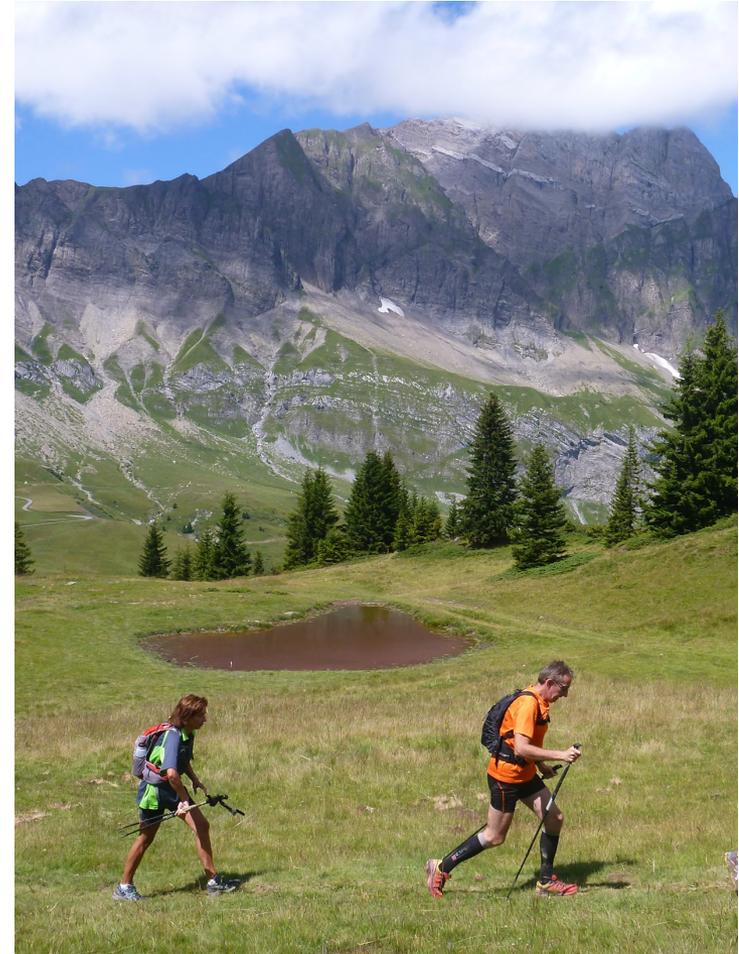
Nous en profiterons pour **travailler la descente** : adopter la bonne posture et apprendre à mieux anticiper ses trajectoires pour gagner en économie et en confort de course, la base pour tout bon traileur !

Sortie de 15 à 19 km, D+ 1300m, D- 1300m environ

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi

En fin de journée, nous échangerons sur la **problématique de l'alimentation**. Quelles sont les erreurs à ne pas commettre, quelles sont les particularités de l'alimentation en trail.

Programme spécial « accompagnants » : **randonnée à la journée encadrée par un accompagnateur en montagne** ou journée libre pour visiter le centre de Chamonix.



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie ½ journée en rando-course

Pour ce 3ème jour, nous partirons directement en direction du Prarion, un joli petit sommet qui domine la vallée. Cette sortie nous permettra d'aborder plus particulièrement la **thématique de la montée**. Nous profiterons de la première ascension pour effectuer un **travail spécifique « cardio »**.

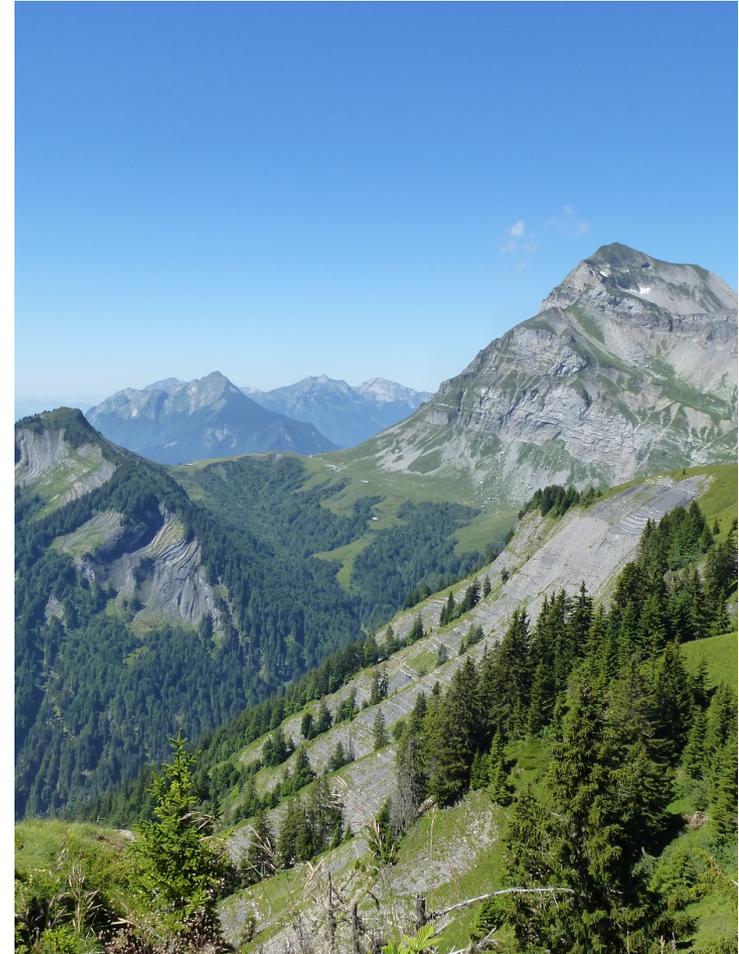
Une fois le sommet atteint, nous retrouverons le groupe des accompagnants pour le pique nique en milieu de journée.

Retour à l'hôtel en milieu d'après-midi,

La fin d'après-midi sera consacrée à une **séance vidéo dédiée à la foulée** et à l'attitude de course.

Fin de journée libre.

Programme spécial « accompagnants » : **randonnée à la journée encadrée par un accompagnateur en montagne**. Nous retrouverons le groupe de trail pour partager un pique nique convivial.



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

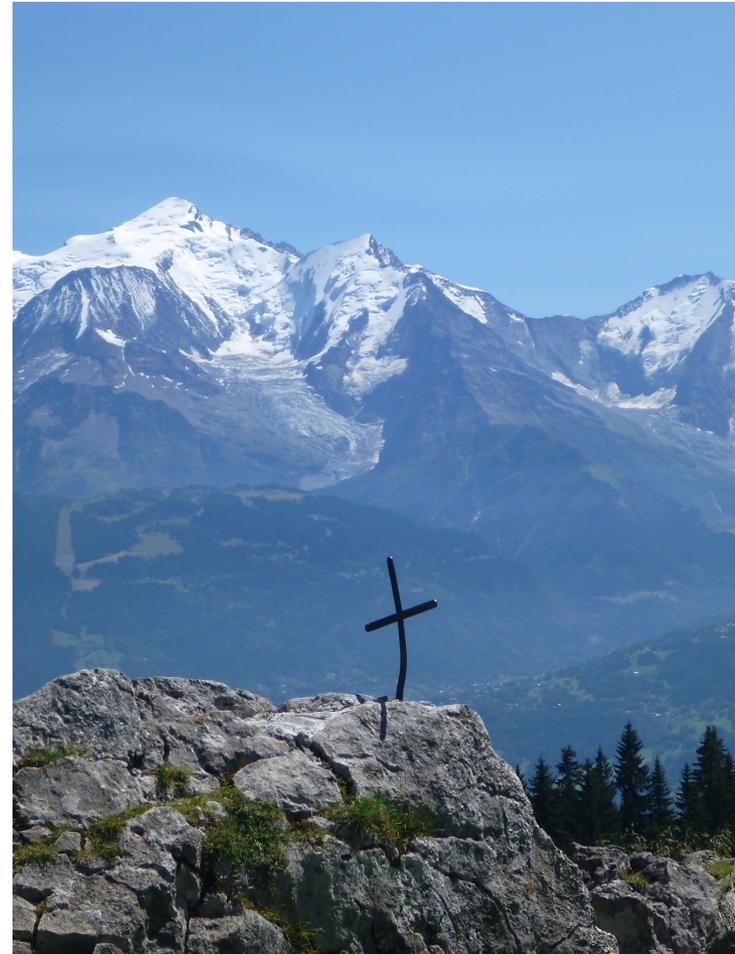
Programme étape par étape

Jour 4 : Sortie ½ journée en rando-course

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 du gîte. Nous profiterons de cette sortie pour admirer une dernière fois les sommets effilés du massif du Mont Blanc avant de redescendre au gîte.

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

Programme spécial « accompagnants » : **Matinée aux thermes de saint Gervais**, possibilité de soins et massages en option sur réservation.



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Les plus du séjour

- Une première approche du trail en montagne sur un terrain de jeu adapté
- Un programme complet pour votre famille
- 4 journées complètes pour profiter pleinement des conseils de pros
- 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

Hébergement

Vous serez logés dans un gîte convivial au dessus du village des Houches. Chambres de 2 à 4 personnes.

Accès

- En voiture : Les Houches
- En train : gare SNCF de Chamonix





Initiation trail dans la vallée de Chamonix

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 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^{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
nature 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

Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2 à 4.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris au gîte. 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.



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

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 pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Initiation trail dans la vallée de Chamonix

Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte selon les dates (chambres de 2 à 4 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^{er} jour
- 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





Initiation trail dans la vallée de Chamonix

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

