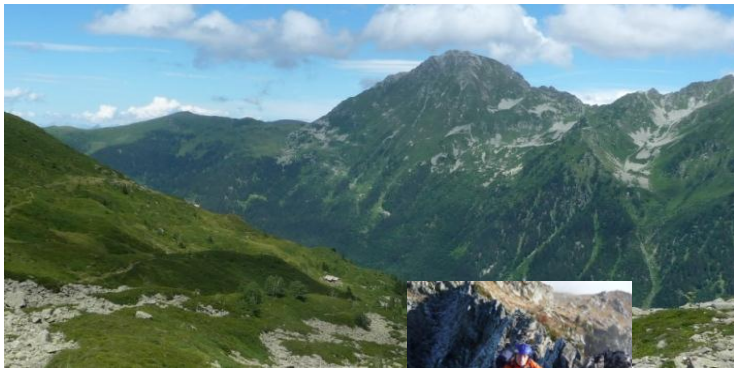


Stage *Alpi-Trail*

Aux sources de Belledonne



De la pratique du trail ...

... à la découverte de l'alpinisme
(massif de Belledonne)

- ✓ 1.5 jours de trail, avec encadrement spécifique, sur les plus beaux parcours du Nord de Belledonne (fin de l'Echappée Belle)
- ✓ Coaching individualisé, conseils en nutrition, gestion de l'effort, programmation sportive
- ✓ 2 nuits en refuge non gardé dans un lieu sauvage, avec une vue panoramique
- ✓ 1.5 jours de découverte de l'alpinisme rocheux : techniques de progression encordés
- ✓ Ascension d'un sommet phare de Belledonne, les Grands Moulins, par un parcours pédagogique

Encadrement

- ✓ 1 accompagnateur en montagne spécialisé
- ✓ 1 à 2 Guides de haute montagne

Déroulement

	Déroulement	Encadrement
Jour 1	RDV au parking de Val Pelouse à 8h30 Montée au refuge de la Perrière Installation et présentation du stage Sortie rando-trail, 5h00, 1500 m D+ maxi Repos, temps libre et diner Soirée : physiologie de l'effort et nutrition dans les sports d'altitude Nuitée au refuge de la Perrière, non gardé.	Un AEM spécialisé pour 6 stagiaires max
Jour 2	Matin : Réveil musculaire, footing léger Petit déjeuner Apports de connaissances en gestion de l'entraînement Après midi : initiation aux techniques de progression en terrain rocheux : escalade avec encordement, parcours en terrain varié 300 m D+ Soirée : nœuds et encordements/matériels Nuitée au refuge de la Perrière, non gardé.	Un AEM spécialisé pour 6 stagiaires max Un Guide de haute montagne pour 6 stagiaires max
Jour 3	Ascension de l'arête NW des Grands Moulins, passage d'escalade en II et III, 700 D+. Retour au refuge puis descente au parking de Val Pelouse. Bilan de stage, perspectives.	2 Guides de haute montagne 1 pour 3 stagiaires max

Orientation pédagogique

Jour 1

Les bases de la course à pied en montagne
Adaptation de l'effort au terrain
Notions fondamentales de la gestion de l'entraînement

Jour 2

Techniques d'escalade adaptées à la pratique du trail en montagne. Conseils personnalisés.
Techniques d'encordement et d'assurage.

Jour 3

Gestion d'une mini course rocheuse.
Techniques d'encordement et d'assurage en terrain rocheux facile, assurage en mouvement.

Niveau prérequis

Physique

Être capable de soutenir un effort d'endurance sur plusieurs heures

Technique

Ne pas avoir le vertige.

Equipement obligatoire

- Sous-vêtements adaptés
- Maillot manches courtes et manches longues
- une polaire
- Une veste de pluie type gore tex
- Casquette ou bandana
- Lunettes soleil
- Paire de gants légers, bonnet
- Une réserve d'eau suffisante type Camel (2 litres)
- Vivres de course
- Pharmacie individuelle, et affaires de toilette personnelles
- Affaires de rechange pour le refuge
- duvet, tapis de sol éventuellement
- gamelles personnelles pour les repas du soir et du matin, éponge.
- boules quies, frontale

- De quoi prendre des notes
- Montre cardio/altimètre/GPS
- Boussole (plate, type SILVA)
- Carte IGN TOP 25 Allevard – Belledonne Nord, 3433 OT
- Batons de trail

Matériel spécifique Trail

- Baskets de course à pied adaptées à la pratique du trail
- Short ou cuissard mi-long
- Collant long
- Contention bras et jambes (optionnel)
- Crème (type NOK) pour les pieds (optionnel)

Matériel spécifique Alpinisme

Un baudrier et un casque vous seront prêtés. Si vous en possédez, vous pouvez les prendre et nous les montrer au RDV.

Important

Dans le but de profiter pleinement de votre stage de découverte de l'*Alpi-Trail*, et de toute sa magie, il est fortement recommandé de lever le pied dans vos entraînements une semaine avant le stage. N'hésitez pas non plus à opter pour une alimentation assez riche en glucides (sucres complexes de préférence).

Pensez aussi à préparer vos questions sur la pratique du trail en montagne, et celles sur l'évolution en terrain rocheux.

Logistique

Au refuge, le couchage se fait sur des matelas en mousse dans un dortoir commun. Il y a un point d'eau au refuge (sauf problème de dernière minute, auquel cas nous nous organiserons en fonction). Les repas seront faits au réchaud ensemble.
2 douches solaires seront mises à disposition au refuge.

Tarifs

4 inscriptions: 305 euros par personne + 40 euros/personne pour l'ensemble des repas.

5 inscriptions: 257 euros par personne + 40 euros/personne pour l'ensemble des repas.

6 inscriptions: 225 euros par personne + 40 euros/personne pour l'ensemble des repas.

L'inscription se fait en envoyant un chèque d'arrhes d'un montant de 30% du tarif complet, et au moins 6 semaines avant la date du stage, à l'adresse suivante :

Barrio Alto
Le Rigard
38830 Saint Pierre d'Allevard

Pour toute annulation du client moins de 20 jours avant le début du séjour, les arrhes sont dus.
Pour toute annulation du client moins de 8 jours avant le début du séjour, les honoraires sont dus.
Si un client doit abandonner le stage en cours de route pour fatigue, manque de préparation, maladie, l'intégralité des honoraires du stage est due.

Dates

19, 20 et 21 septembre 2014