

Stage *Alpi-Trail*

Entre Vallouise



et Ecrins



De la pratique du trail ...

... à la découverte de l'alpinisme
(massif des Ecrins)

Les stages *Alpi-Trail*

- ✓ 2 jours de trail, avec encadrement spécifique, sur les plus beaux parcours de la Vallouise
- ✓ Coaching individualisé, conseils en nutrition, gestion de l'effort, programmation sportive
- ✓ Logement en gîte d'étape confortable sur la Vallouise (Pays des Ecrins)
- ✓ 2 jours de découverte de l'alpinisme, encadrés par des guides de haute montagne, au cœur du massif des Ecrins
- ✓ Une nuit en refuge, avec ascension d'un sommet majeur du massif

Encadrement

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

Déroulement et encadrement

	Déroulement	Encadrement
Jour 1	Accueil au gîte, à 8h30 Présentation du stage Sortie rando-trail, 3h00, 700 m D+ maxi Déjeuner pris au gîte Repos, temps libre Apports de connaissances en gestion de l'entraînement Nuit en gîte	Un AEM spécialisé pour 6 stagiaires max
Jour 2	Sortie rando-trail à la journée, 1500 m D+ maxi Soirée : physiologie de l'effort et nutrition dans les sports d'altitude Nuit en gîte	Un AEM spécialisé pour 6 stagiaires max
Jour 3	Transfert au pré de Madame Carle Vérification du matériel Les bases de la sécurité sur glacier Montée au refuge des Ecrins, 1300 m D+ Nuit en refuge	2 Guides de haute montagne 1 pour 3 stagiaires max
Jour 4	Ascension d'un sommet, sélectionné par le(s) Guide(s), en fonction des conditions Redescente au Pré de Madame Carle Bilan et fin de stage	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

Gestion de l'effort sur des longues distances
Maîtrise de l'itinéraire et gestion d'un horaire
Gestion de la nutrition

Jour 3

Découverte de la haute montagne
Notions fondamentales de sécurité

Jour 4

Découverte de l'alpinisme
Progression sur terrain glaciaire

Niveau prérequis

Physique

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

Équipement 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
- Casse-croûtes pour les jours 2, 3 et 4
- Pharmacie individuelle, et affaires de toilette personnelles
- Affaires de rechange pour le refuge
- 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

- 1paire de chaussures d'alpinisme cramponnables
- 1paire de crampons
- 1paire de guêtres
- doudoune
- 1paire de gants chauds
- 1 pantalon imperméable et respirant
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- bonnet
- Un baudrier et un casque peuvent vous être 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 glaciaire.

Logistique

Le stage comporte 2 nuits en gîte confortable, ainsi qu'une nuit en refuge de haute montagne. L'hébergement est en demi-pension, incluant repas du soir et petit-déjeuner.

Déjeuner pris au gîte pour Jour 1

Casse-croûte individuel à la charge de chaque participant pour les jours suivants.

Tarifs

4 inscriptions: 450 euros par personne.

5 inscriptions: 378 euros par personne.

6 inscriptions: 330 euros par personne.

Ce tarif comprend les frais d'encadrement pédagogique.

Les frais d'hébergement seront à régler de manière indépendante auprès des structures d'hébergement. Prévoir environ 60 euros par nuitée par personne, soit environ 180 euros par personne. L'inscription est effective après envoi d'un chèque d'arrhes d'un montant de 30% du tarif de l'encadrement, 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

De juin à août 2015