



ALPES

Trail à Annecy : initiation et perfectionnement

À partir de
395 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 3 jours

Niveau 3/5 **NIVEAU** Confirmé

 **PÉRIODE IDÉALE** Avril, juin

LES SPORTS



Trail et Running

EN QUELQUES MOTS

Le lac d'Annecy est une destination de choix pour les adeptes du trail. L'alliance harmonieuse de la montagne, du lac et de la forêt crée un assortiment de parcours diversifiés , parfaits pour ceux qui souhaitent s'essayer au trail dans des conditions optimales. **Les sentiers offrent à la fois des tracés techniques et exigeants, tout en proposant des panoramas époustouflants sur les Alpes** ainsi qu'une immersion dans un environnement où la nature, s'étendant du lac aux sommets, est étonnamment préservée. Ce séjour dédié au trail est **l'occasion idéale de s'initier à cette discipline ou de peaufiner sa technique**, encadré par nos **guides de montagne spécialisés en trail**.

Durant ces trois jours, **ils vous apporteront des conseils avisés** sur votre technique au sein d'un cadre magnifique, en compagnie d'autres passionnés de course. Pour les coureurs habitués, le groupe d'initiation est la promesse d'un moment privilégié où la performance est mise de côté au profit de la découverte et du plaisir de courir en plein air, dans un environnement d'exception. Vous aurez l'opportunité de progresser et d'apprendre des techniques de trail adaptées à votre niveau. Quant au groupe perfectionnement, il s'adresse aux trailers aguerris et réguliers, qui pourront s'engager dans des sorties exigeantes, pouvant s'étendre sur plus de sept heures en montagne , pauses incluses. Les parcours sélectionnés, bien que techniques par moments, constituent des passages obligés pour tout coureur souhaitant explorer les massifs environnant Annecy .

LES POINTS FORTS

- ✔ Un séjour qui s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir le trail en montagne
- ✔ Des ateliers techniques (bâtons, descente, gestion de l'effort...) pour progresser
- ✔ Trois jours pour découvrir la discipline autour du lac d'Annecy

BUDGET

Période idéale : **avril** **juin**

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- La pension complète du premier jour de stage soir au dernier jour de stage midi
- Votre transport et le transport de vos bagages pendant le séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le repas du premier jour midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation et rapatriement
- Votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin de stage

JOUR PAR JOUR

JOUR 1

Roc de Chère (14 km — 600 D+) / Boucle au Mont Veyrier (21 km — 1.100 D+)



HÉBERGEMENT

Gîte

Accueil à 11h30 au Village Vacances les Alérions, où nous posons nos bagages pour les trois prochains jours de ce stage trail initiation.

Groupe initiation :

11h30-16h : Pour cette première journée, nous partons pour une découverte des abords de notre hébergement et du lac d'Annecy en trail. Nous aurons l'occasion de courir au milieu des lieux qui font la réputation du lac d'Annecy et de ses environs : le canyon d'Angon, l'abbaye de Talloires, le Roc de Chère et le château de Menthon Saint-Bernard, avec bien sûr une vue quasi permanente sur le lac d'Annecy.

Au cours de la journée, nous effectuerons un atelier spécifique sur la technique de descente.

Groupe Perfectionnement :

11h — 16h30 : Sortie en boucle au Mont Veyrier pour se familiariser avec les terrains annéciens. Des **ateliers techniques** seront proposés durant la sortie afin de faire un bilan et d'apporter des conseils à mettre en pratique lors du séjour et ainsi progresser dans votre pratique du trail.

Fin d'après midi : **analyse vidéo et échange sur la technique de descente indispensable en trail.**

Fin d'après-midi : Installation à l'hébergement

Dîner et nuitée à l'hébergement

JOUR 2

Col de la Forclaz (18 à 23 km — 1.000 à 1.300 D+)



HÉBERGEMENT

Gîte

Optionnel : Sortie courte (env. 45 min) à jeun pour profiter des premiers rayons du soleil et démarrer la journée avec cet exercice atypique.

Petit déjeuner à l'hébergement

Sortie rando-course à la journée au départ de l'hébergement avec pique-nique en montagne. Nous irons jusqu'au Col de la Forclaz et de sa vue immanquable sur le lac d'Annecy et ses alentours.

Durant la sortie nous appliquerons les conseils et les techniques vues la veille, entre forêts, alpages et sentiers panoramiques.

Fin d'après midi : Optionnel : atelier proprioception et mobilité.

Dîner et nuitée à l'hébergement

JOUR 3
**Mont Veyrier (17
km — 1.000 D+) /
Roc Lancrenaz (22
km — 1.500 D+)**



DÎNER

libre

Optionnel : Réveil musculaire

Petit déjeuner à l'hébergement

Groupe initiation :

Sortie rando-course à la journée en direction du Mont Veyrier, montagne emblématique des annéciens. Durant la sortie nous mettrons en pratique tous les apprentissages évoqués au cours du stage, et qui vous permettront de progresser ensuite à votre rythme : progression optimale dans les descentes, utilisation des bâtons, comment gérer son effort sur la durée, améliorer sa technique pour les montées.. Nous emporterons avec nous les pique-niques pour réaliser une pause déjeuner avec vue, parce que le trail, c'est aussi pouvoir profiter de magnifiques panoramas.

Groupe perfectionnement :

Départ de l'hébergement pour **une sortie au ratio km/D+ important**. Une belle façon de travailler les profils "montagnards" avec un premier tiers très joueur proche d'un effort type KV, parfait pour le travail de pousser avec bâtons. Nous atteindrons le sommet de la Pointe de Talamarche et son sublime point de vue 360. Une belle manière de terminer le D+ pour le séjour, la dernière partie de la sortie étant placée sous le signe de la casse de fibres avec une descente exigeante pour les quadris avant par de belles relances jusqu'à l'hébergement.

16h : Fin du stage au village vacances Les Alerions

Le kilométrage et le dénivelé mentionnés ne sont qu'indicatifs. Les encadrants peuvent être amenés à faire évoluer ce programme, notamment en fonction des conditions climatiques, du niveau physique et technique des participants, ou de tout autre événement inattendu.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Durant le séjour :

- De 10 à 25 km et environ 1500 D+ par jour
- Les sorties pourront durer jusqu'à 4-5h en montagne (rando-course).
- Quelques passages pouvant être techniques, chemins majoritairement faciles.

Pré-requis pour profiter pleinement de ce séjour :

- Vous pratiquez la course à pied, au moins 2 fois par semaine pendant 1h30
- Index UTMB requis : 300 (donné à titre indicatif)

ENCADREMENT

Un accompagnateur de moyenne montagne (AMM) spécialisé trail par groupe de 7 personnes.

Vous évoluez en petits groupes pour réaliser des ateliers techniques sur les montées, les descentes, et l'utilisation des bâtons.

HÉBERGEMENT

Gîte avec accès au sauna et pension complète.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

11h30 au Centre de montagne Les Alérions.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

En transport en commun, depuis la gare d'Annecy, prendre le bus ligne 60 jusqu'à l'arrêt "Les Granges".

FIN DU SÉJOUR

15h30 au Centre de montagne Les Alérions.

BAGAGES ET TRANSFERT

Vos bagages restent à l'hébergement pendant votre sortie pour vous permettre de courir léger à la journée.

EQUIPEMENT

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Des chaussures adaptées à la pratique du trail (course à pied en montagne)
- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Chaussettes adaptées / typées trail
- Un bonnet et des gants fins
- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Des chaussures de rechange
- Une tenue d'après-course

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un sac à dos de 5 à 15 L
- Une paire de lunettes de soleil
- Un sachet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs...
- Un peu d'argent liquide
- Une trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Une lampe frontale
- Bâtons de trail si vous en avez

PHARMACIE

- Pansements double-peaux
- Crème solaire et stick lèvres

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?