



ALPES

# Stage trail Chamonix

À partir de  
**495 €**

## EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 3 jours

Niveau  
3/5 **NIVEAU** Confirmé

 **PÉRIODE  
IDÉALE** Juin à juillet

## LES SPORTS



Trail et Running

## EN QUELQUES MOTS

Venez découvrir le trail face au plus beau et au plus haut massif d'Europe ! Plus accessible que le massif du Mont Blanc, le massif des Aiguilles Rouges propose de nombreux itinéraires incroyables où la course peut être parfois très facile, parfois très technique, à seulement quelques kilomètres de Chamonix. Dans un écrin sauvage et préservé - la réserve naturelle de Sixt-Passy est la plus vaste de Haute-Savoie, vous découvrirez les fabuleux lacs des Chéserys, le lac Blanc et le lac de Pormenaz face aux rochers des Fiz. Vous découvrirez également le fabuleux itinéraire de La Jonction. À travers ce stage de trail, vous découvrirez les clés pour préparer au mieux vos trails et améliorer vos performances, à votre rythme. Au cours du séjour, deux groupes de niveau seront constitués : vous serez répartis dans l'un de ces deux groupes, selon votre niveau de forme du moment par les encadrants sur place. Vous évoluerez en petits groupes sur des sorties pouvant atteindre 5h par jour en comptant les pauses. Les dénivelés sont faibles.

## LES POINTS FORTS

- ✔ Des sorties trail adaptables, pour vivre le trail en montagne à votre rythme
- ✔ Un stage dans des paysages exceptionnels et mythiques du trail
- ✔ Des ateliers techniques (bâtons, descente, gestion de l'effort...) pour progresser

# BUDGET

Période idéale : **juin à juillet**

## 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
- La montée en téléphérique à l'Aiguille du Midi
- Le train du Montenvers

## 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  
Le Brévent



PETIT-DÉJEUNER libre  
DÉJEUNER libre

**Accueil à 10h30 à la gare de Chamonix Mont Blanc** pour le début de ce stage de trail

Groupe initiation trail :

**10h30 - 12h:** Rando-course avec ateliers et conseils techniques

utilisation des bâtons en trail

courir dans les montées

gérer les descentes en trail

**12h - 13h:** Pique-nique en montagne

**13h30 - 17h:** Boucle au Brévent

**Groupe perfectionnement trail :**

**10h30 - 17h :** Sortie rando-course à la journée aux pieds des Rochers des Fiz et des Aiguilles Rouges.

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

**Soirée:** Conférence / débat sur l'entraînement et la préparation d'une sortie longue

JOUR 2  
**Aiguille du Midi —  
Sentiers balcons  
nord — Mer de  
Glace**



TRANSPORT

Remontée mécanique (00h10, 2 km)

**Matin :** ascension à l'Aiguille du Midi en téléphérique

**Groupe initiation trail :**

**10h-17h :** sortie rando-course autour de la mer de glace avec pique-nique en montagne.

**Groupe perfectionnement trail :**

**9h - 18h30 :** Sortie rando-course à la journée pour une découverte du célèbre glacier de Chamonix : la Mer de Glace, le Signal Forbes et le Montenvers.

JOUR 3  
**Lac Blanc, face au  
Mont Blanc**



DÎNER

libre

**Groupe initiation trail :**

**9h - 15h :** Sortie rando-course à la journée aux Lacs des Chéserys et au lac Blanc

**12h - 13h :** Pique-nique en montagne

**Groupe perfectionnement trail :**

**6h - 15h :** Sortie rando-course à la journée depuis Argentière, en passant par le lac Blanc, le lac de la Persévérance, face aux glaciers.

**15h30 :** Fin du stage à Chamonix

# DÉTAIL DU VOYAGE

## NIVEAU

**Vous pratiquez régulièrement la course à pied** (au moins 2 sorties de 1h30 par semaine) **et occasionnellement des sorties de randonnée-course de plus de 3 heures** sur des terrains variés. Vous pratiquez également d'autres sports d'endurance (vélo, ski de fond) de manière occasionnelle.

Pendant le séjour, les sorties se déroulent sur des sentiers roulants et des alpages, avec quelques passages techniques, y compris des traversées de pierriers. Il peut y avoir des passages sur des crêtes ou des vires peu exposées.

**Index UTMB requis : 300** (donné à titre indicatif par notre partenaire pour une meilleure expérience lors du stage).

## ENCADREMENT

Grâce à un **accompagnateur en montagne spécialiste en trail**, vous apprendrez les techniques de course propres à cette discipline qui vous permettront de progresser et d'appréhender au mieux la course en montée, en descente, sur terrain accidenté, l'utilisation des bâtons, etc... À travers ce stage de trail, vous découvrirez les clés pour préparer au mieux vos premiers trails et améliorer vos performances, à votre rythme.

## HÉBERGEMENT

Les nuitées seront prises dans un établissement situé au cœur de la station de Chamonix-Mont-Blanc.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

10h30 à la gare de Chamonix-Mont-Blanc le premier jour de stage.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Votre AMM vous attend directement au point de rendez-vous fixé à la gare le premier jour.

## FIN DU SÉJOUR

15h30 à la gare de Chamonix-Mont-Blanc le dernier jour de stage.

# EQUIPEMENT

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de trail adaptées pour la 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 le souhaitez

## 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 ?