Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88
www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

TRAIL - STAGE INITIATION NIVEAU 1

Durée : 3 | Physique : ▲▲▲▲▲ | Technique : ▲▲▲▲▲ | A partir de : 860 €

Ce stage de trois jours, destiné aux c**oureurs amateurs ayant déjà participé à un trail de 15 km ou un semi-marathon**, propose une immersion complète dans l'univers du trail en montagne, encadré par un professionnel spécialisé.
Les participants explorent les fondamentaux techniques (pose de pied, gestion des dénivelés, utilisation des bâtons) lors d'ateliers pratiques et de sorties emblématiques à Chamonix sur des parcours adaptés (10 à 20 km, 300 à 1 000 m de dénivelé).
Au programme : apprentissage progressif, conférences sur l'ultra-endurance et la préparation mentale, l'alimentation ou la gestion du sommeil, et découverte de paysages grandioses, le tout dans une ambiance conviviale et sécurisée.
La formule inclut pension complète, repas adaptés aux sportifs, et un encadrement personnalisé pour garantir une progression optimale.

Idéal pour allier performance, sécurité et passion de la montagne !

ITINÉRAIRE

Jour 1

Immersion et premières foulées
Le stage débute à 9h00 à la Compagnie des Guides de Chamonix, une présentation complète du matériel indispensable à la pratique du trail sera faite.
Cette séance permet de se familiariser avec le lexique spécifique à la discipline, afin de mieux appréhender les techniques et le vocabulaire qui seront abordées par la suite.
La matinée se poursuit sur le terrain avec un atelier pratique dédié aux fondamentaux : pose de pied, placement du corps et utilisation des bâtons. Ces éléments sont essentiels pour une pratique efficace et sécurisée.
Après un repas convivial pris en commun à Chamonix, l'après-midi est consacré à un premier footing sur le mythique Petit Balcon Sud, un parcours idéal pour mettre en application les techniques apprises dans un cadre inspirant.
Le retour à l'hôtel en fin de journée est l'occasion de se reposer avant une conférence en soirée, consacrée au partage de connaissance avec un spécialiste de l'ultra endurance : comment aborder un ultra trail (entrainement, préparation mentale, matériel)...
Environ 10 km et 300m de dénivelé

Jour 2

Exploration et technique en altitude, maitrise des sentiers raides.
Cette journée est entièrement dédiée à la découverte des paysages grandioses de la vallée de Chamonix. Nous partirions du village des Houches pour une montée progressive vers un sommet iconique (Prarion, Aiguillette des Houches, Mont Lachat…). L'accompagnateur adaptera l'itinéraire en fonction de votre niveau du premier jour afin de vous offrir un itinéraire emblématique qui offre l'opportunité de travailler la technique de montée et de renforcer le foncier.
Une fois au sommet, vous profiterez d'une une vue spectaculaire sur le massif du Mont-Blanc.
La descente, technique et exigeante, vous permet de perfectionner la foulée et l'adaptation aux terrains accidentés.
Le retour à l'hôtel en fin de journée est l'occasion de se reposer avant une conférence en soirée, consacrée à l'histoire et aux défis de l'ultra-trail, animée par un spécialiste.
Environ 20km et 800m de dénivelé

Jour 3

Contemplation et clôture du stage
Pour ce dernier jour, l'accent est mis sur ce qui nous anime tous dans la pratique du trail : le plaisir de profiter d'une nature exceptionnelle tout en se dépensant.
Sur les sentiers emblématiques des Aiguilles Rouges, nous mettrons à profit les acquis des deux précédents jours pour une

sortie conviviale et technique, face aux montagnes mythiques du massif du Mont-Blanc.
Nous enchaînerons les foulées pour réviser quelques éléments techniques, mais surtout pour prendre énormément de plaisir.
Le stage s'achèvera en milieu d'après-midi par un retour à l'hôtel, où un dernier moment de convivialité autour d'un verre permettra d'échanger sur les progrès accomplis et d'évoquer le voyage du retour.
Environ 20km et 1000m de dénivelé

FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

Dates : Voir ci-dessous module de réservation en formule collective

Tarif 2026 : 860 € par personne - sur la base de 4 participants minimum

Ce prix comprend :
- L'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail
- L'hébergement en chambre triple ou quadruple en hôtel 3* à Chamonix *(Pour les personnes s'inscrivant seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe)*
- Les repas (petit déjeuner, repas du midi et diner) du midi le premier jour au midi le dernier jour.
- Les éventuels remontées mécaniques t/ou transports en commun prévus dans l'itinéraire

Ce prix ne comprend pas :
- Le matériel spécifique de trail (chaussures, bâtons, sac à dos...)
- Les snacks pendant l'effort (barres, gels ou boissons énergétiques) propre à chacun
- Les boissons (prévoir des euros)
- Les transports et/ou remontées mécaniques en cas d'incapacité personnelle à terminer une étape
- L'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée
- Les nuits avant et après le séjour. Vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Tout ce qui n'est pas cité dans "le prix comprend"

FORMULE PRIVÉE

Vous voulez courir en famille ou entre amis ? Avoir la liberté de choisir vos dates de départ*, bénéficier d'un itinéraire sur mesure s'adaptant à vos envies et profiter d'un encadrement spécifiquement adapté à votre niveau ? Choisissez la formule privée !
C'est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. La formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort.

Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.
**Sous réserve de disponibilité dans les hébergements.*
Demandez-nous un devis.

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous : à 9h au bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc. Un réunion de préparation est organisée la veille du départ à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

Niveau : 4/5. Pour sportif pratiquant une activité d'endurance régulière, dénivelé positif jusqu'à 1400m ou distance jusqu'à 25km sur plusieurs jours consécutifs.
Vous d'évoluez sur des sentiers de montagne accidentés avec des blocs, de grandes marches, ou comportant des passages aériens.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants

Encadrement : L'encadrement est assuré par un accompagnateur en montagne spécialisé en trail, qui accompagne les

participants tout au long du stage pour garantir un apprentissage progressif et sécurisé.
Groupe de 4 à 8 personnes maximum afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité.
Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.

Hébergement : 2 nuits en chambre triple ou quadruple en hôtel 3* à Chamonix *(Pour les personnes s'inscrivant seules nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec une personne du même sexe)*

Formalités :
- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.
- Pièce d'identité obligatoire.

Objectifs et Bénéfices : À l'issue de ce stage, les participants auront acquis :
• Les techniques de base du trail (pose de pied, gestion des dénivelés, utilisation des bâtons).
• Une meilleure compréhension des spécificités de la course en montagne.
• Des connaissances théoriques sur l'ultra-trail, grâce à la conférence proposée en soirée.
• Une expérience immersive dans un cadre naturel exceptionnel, propice à la motivation et à la progression.
• Les participants se verront certifier leur niveau 1 de trail, leur ouvrant la voie au stages niveau 2.

ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur un Trail. Faîtes un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids !

Équipement
- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état

Vêtements
Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine.

Pour la journée :
- 1 short de course
- 1 sous-vêtement
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 1 tee-shirt
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 1 paire de chaussettes

Accessoires
Pour la journée :
- 1 paire de lunette de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette et un briquet
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- 1 paire de bâtons
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nourriture énergétique pour la journée
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Crème anti frottement type Nok

Nos Partenaires Location : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Millet (hors crampons, piolets, casque), Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop
Nos Partenaires Equipement : Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monnet