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 - WEEKEND À CHAMONIX

Durée : 2 | Physique : ▲▲▲▲▲ | Technique : ▲▲▲▲▲ | A partir de : 195 €

Pendant ces deux jours, l'accompagnateur en montagne spécialisé dans le trail running vous guide dans un magnifique décor entouré de sommets et de glaciers mondialement connus. Equipés du matériel spécifique au trail (sac à dos léger, bâtons, chaussures de trail running, etc), nous parcourons les différents sentiers en groupe tout en échangeant sur les techniques spécifiques liées à la discipline et au terrain. Plusieurs thèmes parmi les plus demandés vous permettent de progresser dans votre approche du trail et ainsi vaincre vos appréhensions à l'approche d'éventuelles courses à venir. De la nutrition à l'équipement en passant par la gestion du sommeil et de son rythme, tous les sujets amènent de captivants échanges qui conduisent à une progression.

Ces deux jours d'immersion en montagne ont pour objectif d'habituer votre corps à l'effort spécifique des montées et des descentes dans un environnement technique et d'accroitre son expérience dans la gestion des changements de rythme et de température liés à l'environnement. Bien sûr nous ne manquons pas d'observer le panorama si particulier de la vallée tout en préservant la quiétude de la faune sauvage existante lorsque nous passons dans des réserves naturelles où chamois, bouquetins et marmottes ont élu domicile. Les kilomètres et le dénivelé combinés à l'environnement spécifique de la montagne - air sec, hygrométrie réduite, variation des températures importantes, altitude - conduisent le corps à devoir s'adapter. Ces deux jours de trail sont ainsi une parfaite mise en jambe doublés d'une excellente préparation pour vos futurs projets en montagne. En fonction de la météo, du niveau des coureurs et de leurs attentes, le circuit peut évoluer au jour le jour.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Ce weekend est l'occasion de découvrir les spots mythiques : Jonction, Mer de Glace, Signal, Lac Blanc, Posettes, Refuge Albert Ier qui font de Chamonix la capitale mondiale du trail.

Jour 2

Ce weekend est l'occasion de découvrir les spots mythiques : Jonction, Mer de Glace, Signal, Lac Blanc, Posettes, Refuge Albert Ier qui font de Chamonix la capitale mondiale du trail.

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 : Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

Le départ sera confirmé si le nombre de participants minimum (5 personnes) est atteint à la date de confirmation du séjour.

Tarif 2027 : 195€ par personne

Ce prix comprend :
- L'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :
- Le transport jusqu'au point de rendez-vous du séjour

- L'hébergement à Chamonix
- La nourriture
- Les dépenses personnelles : souvenirs, boissons...
- Les remontées mécaniques ou transferts en taxi en cas d'incapacité personnelle à terminer l'étape prévue
- L'assurance rapatriement obligatoire
- L'assurance annulation fortement recommandée
- Les frais de dossier
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Ce prix comprend"

FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date. Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

Tarifs 2026 :
1 personne : 1145 € par personne
2 personnes : 595 € par personne
3 personnes : 410 € par personne
4 personnes : 315 € par personne
5 personnes : 260 € par personne
6 personnes : 225 € par personne
7 personnes : 200 € par personne
8 personnes : 180 € par personne

Le prix comprend :
- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :
- l'hébergement à Chamonix
- la nourriture en journée
- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

Rendez-vous : Départ à 8h30 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

Niveau : 5/5. Le weekend choc - Trail est de difficulté soutenue. 1500 à 2000m et 18 à 23km par jour soit 5 à 7h de course à pied quotidienne. Une pratique intensive de la course à pied et une expérience en trail sont indispensables.

Encadrement : Par accompagnateur en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 5 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 : Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

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.

Organisation : Votre guide prendra contact avec vous les semaines précédant votre départ pour répondre à toutes vos questions.

ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Faîtes un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids ! Les repas du midi se feront en refuge ou auberge. Tout le matériel devra être protégé contre la pluie (sacs congélation de type zip loc)

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 qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.
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 pour le faire disparaître
- 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