# 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 - JOURNÉE DÉCOUVERTE

Durée : 1 | Difficulté : | A partir de : 57 €

Tout au long de la journée, nous évoluons dans un environnement privilégié sur des sentiers alpins, en forêt et à l'intérieur de réserves naturelles pour allier la pratique du trail à la découverte des plus plus beaux endroits de la vallée tout en progressant au gré des conseils techniques de l'accompagnateur en montagne de la Compagnie des guides de Chamonix. Munis du matériel spécifique à la pratique de la course à pied en montagne (sac à dos léger, bâtons, chaussures de trail running, etc), les kilomètres et le dénivelé défilent (presque) sans effort dans un décor de carte postale que votre guide détaille au fil de la journée. Les questions autour de la nutrition, la gestion des courses, l'ultraendurance, l'équipement et les techniques d'entraînement sont autant de sujets abordés avec le groupe à des endroits clés de la sortie. Une pause repas salvatrice est prévue à la mi-journée. En fonction de la météo, du niveau des coureurs et de leurs attentes, le circuit peut évoluer au jour le jour.

Distance : 10-15 km / Dénivelé positif : D+ 1000 - 1500 m

## FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe des personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe et un tarif attractif. Pour effectuer votre réservation en ligne, choisissez ci-dessous le jour correspondant à votre sortie. Pour réserver plusieurs sorties et bénéficier du tarif dégressif, ajoutez chaque journée à votre panier (la réduction est visible au moment du paiement). Vous serez intégralement remboursé de votre sortie si celle-ci ne peut pas avoir lieu.

**Dates (formule collective) :** Voir module de réservation en formule collective

**Rendez-vous (formule collective) :** 8h30 à la Compagnie des Guides de Chamonix

**Encadrement (formule collective) :** Groupe jusqu'à 8 personnes encadrées par un(e) accompagnateur(trice)

**Départ :** Le départ est assuré dès 5 personnes inscrites

**Tarif 2025 (formule collective) :** 57€ par personne

Ce tarif comprend :
- l'encadrement par un(e) accompagnateur(trice)
- le transfert sur le lieu de départ

Ce tarif ne comprend pas :
- les remontées mécaniques éventuelles
- la nourriture

## 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 2025 :**
Groupe de 1 à 4 personnes : 300€
Groupe de 5 à 8 personnes : 315€
Groupe de 9 à 12 personnes : 330€

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

Ce prix ne comprend pas :
- la nourriture en journée

## 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 : 1/5**. La journée découverte du trail est de difficulté modérée. Une pratique de la course à pied est recommandée.

**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.*

**Formalités :** Assurez-vous de disposer d'une assurance responsabilité civile individuelle valable pour la pratique de cette activité sans limitation de lieu et d'altitude, incluant assistance, recherche, secours et rapatriement

## 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
- Une paire de bâtons de trail

**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