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

STAGE DÉCOUVERTE NIVEAU 1

Durée : 3 Physique : Technique :

Un 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 de la course en montagne, le mont Blanc en toile de fond, encadré par un professionnel spécialisé.

Un suivi pédagogique pour progresser en douceur.

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 l'hébergement en hôtel 3*, des repas adaptés aux sportifs et un encadrement personnalisé pour garantir une progression optimale.

ITINÉRAIRE

Jour 1

Immersion et premières foulées
Le stage débute à 9h00 à la Compagnie des Guides de Chamonix par une présentation complète du matériel indispensable à la pratique du trail.
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 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.
Retour à l'hôtel en fin de journée pour 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 300 m de dénivelé

Jour 2

Exploration et technique en altitude, maitrise des sentiers raides.
Une journée consacrée 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…).
Un itinéraire en fonction de votre niveau du premier jour afin de vous offrir un parcours emblématique offrant l'opportunité de travailler la technique de montée et de renforcer le foncier.
Une fois au sommet, profitez d'une une vue spectaculaire sur le massif du Mont-Blanc avant d'attaquer la descente, technique et exigeante, qui vous permet de perfectionner la foulée et l'adaptation aux terrains accidentés.
Retour à l'hôtel en fin de journée pour un peu de repos avant la conférence du soir, consacrée à l'histoire et aux défis de l'ultra-

trail.
Environ 20 km et 800 m 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 jours précédents lors d'une sortie conviviale et technique, face aux montagnes mythiques du massif du Mont-Blanc.
l'occasion de réviser quelques éléments techniques, mais surtout de prendre un maximum de plaisir.
Le stage s'achèvera en milieu d'après-midi par un retour à l'hôtel. Un dernier moment partagé autour d'un verre permettra d'échanger sur les progrès accomplis et d'évoquer vos futures projets.
Environ 20 km et 1000 m 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. Vous êtes déjà un groupe d'amis et vous avez envie de partager un moment privilégié juste entre vous ? Pensez à la formule privée !

Nous développons notre expertise de l'accompagnement en montagne depuis 1821

Bénéficiez d'un encadrement par des professionnels de la randonnée à votre écoute

Voyagez en petit groupe de 8 personnes maximum

Dates
Voir le module de réservation. *Le départ sera confirmé si le nombre minimum de participants (4 personnes) est atteint à la date de confirmation du séjour.*

Tarif 2027 : 860 € par personne

Ce prix comprend
- L'organisation du séjour
- L'encadrement par une accompagnatrice ou un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- L'hébergement en chambre triple ou quadruple en hôtel 3* à Chamonix
- Les repas (petit déjeuner, repas du midi et diner) du midi le premier jour au midi le dernier jour.
- Les éventuels remontées mécaniques et/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 dépenses personnelles : souvenirs et boissons
- Tous les frais résultant d'une décision personnelle du participant de modifier l'itinéraire ou d'une incapacité à réaliser le programme du séjour (transfert ou remontée mécanique supplémentaires, hébergement...)
- L'assurance rapatriement obligatoire et l'assurance annulation fortement conseillée
- Les frais de dossier
- Tout ce qui ne figure pas dans « Ce 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 : Départ à 9h du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc. Une réunion d'information est proposée la veille à 18h, à l'accueil, pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond. Si vous ne pouvez pas être présent, merci de nous le signaler.

Niveau : 3/5.
Niveau technique : L'itinéraire peut présenter des passages moyennement techniques tels que des sentiers étroits, parfois raides, avec des pierres ou des racines.

Niveau physique : Ce séjour s'adresse à des coureuses et coureurs **réguliers** capables d'enchaîner **entre 10 et 20 km par jour pendant plusieurs jours** de suite. En cas de doute sur votre niveau, contactez nos conseillères ou conseillers avant votre inscription.

Hébergement : 2 nuits en **chambre triple ou quadruple** en hotel 3 étoiles à Chamonix. Les personnes s'inscrivant seules partageront la chambre avec d'autres membres du groupe. Selon la composition du groupe, nous ne garantissons pas le partage de la chambre avec des personnes du même sexe.

⚠ Les hébergements prévus peuvent être remplacés par un établissement de niveau de confort équivalent en fonction des disponibilités.

Repas : Les petits déjeuners, pique-niques et dîners sont inclus du déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour. Merci d'indiquer tout régime alimentaire particulier ou toute allergie dans votre dossier d'inscription.

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 pour assurer une bonne cohésion de groupe et un encadrement personnalisé. *Inscription possible à partir de 16 ans.Toute personne mineure doit être accompagnée d'un responsable légal.*

Formalités : Vous devez disposer d'une assurance couvrant les frais de recherche et de rapatriement pour la durée du séjour ainsi que d'une pièce d'identité en cours de validité. Une assurance annulation est fortement recommandée. Nous proposons une assurance « assistance-rapatriement et annulation » à souscrire lors de votre inscription (uniquement résident UE, UK).

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 une course. 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
- Une paire de bâtons de trail

Vêtements
Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou la laine.
- Sous-vêtements de sport
- Short de course
- Collant long

- Sur-pantalon imperméable très léger et compact
- Tee-shirt manches courtes
- Couche chaude légère (t shirt manche longue ou softshell)
- Veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- Veste de type Gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou
- Gants légers
- Des chaussettes de trail
- Vêtements et chaussures de rechange pour le soir

Accessoires
- Lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème solaire
- Papier toilette
- Pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Trousse de toilette
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nutrition adaptée à vos besoins spécifiques (barres, gels, électrolytes,...)
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Câble de charge pour montre et smartphone
- Crème anti frottement type Nok
- Sachet étanche (type sac de congelation) pour garder vos affaires au sec
- Quelques petits sacs poubelle pour emporter vos déchets

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