



Stage trail Base Camp Mont-Blanc

4 JOURS / 3 NUITS

Comme beaucoup d'entre-nous, vous avez passé de nombreuses semaines chez vous à lorgner par la fenêtre et à attendre le moment où vous pourriez enfin retourner en montagne... c'est maintenant possible et nous vous proposons un stage trail de reprise pour préparer la suite de la saison tout en profitant des meilleurs spots de trails !

Au programme :

- une **approche globale du trail** dans toutes ses dimensions grâce à la présence de 2 experts du trail running : approche technique (utilisation des bâtons, posture, pose du pied...), planification d'une saison de trail, structuration de l'entraînement, séances de renforcement musculaire, gestion de l'effort, alimentation, choix du matériel... pour progresser sans se blesser, avec un maximum de plaisir !
- de **belles sorties en montagne** dans un territoire d'exception, au pied du Mont Blanc et de ses glaciers !

Le séjour en un coup d'oeil

- ✓ **Niveau** : progression et perfectionnement, pour traileurs initiés et confirmés
- ✓ **Participants** : 6 à 10 personnes
- ✓ **Hébergement** : résidence de tourisme *** à St Gervais Les Bains
- ✓ **Dates** : à définir
- ✓ **Prix** : 550 € par personne

Les + du séjour

- + Une approche globale du trail pour progresser à son rythme, sans se blesser
- + Un break de 4 jours au cœur d'un patrimoine naturel exceptionnel
- + Hébergement dans une résidence de tourisme 3 étoiles au cœur de St Gervais
- + Deux encadrants pour s'adapter au groupe, un petit groupe pour plus de convivialité et d'échanges

Contact

Benoit COLLET – accompagnateur en montagne
benoitc.montagne@gmail.com
06 83 52 12 49

Séjour produit et commercialisé par **Oxygène Nature**

**OXYGÈNE
NATURE**

SAS au capital de 2000 € - RCS Colmar TI 791 606 759 - APE 8551Z - Opérateur Voyage IM 068130002 RC Pro MMA
N° 107482250 – Garantie Financière Banque Populaire ALC - IBAN FR76 1470 7000 8631 1212 9889 290
6 Rue d'Ampfersbach 68140 STOSSWIHR – ☎ (+33) 06 85 97 78 98 - contact@oxygenenature.com

QUI SOMMES NOUS ?

BENOIT COLLET

Passionné de montagne et des grands espaces, en complément de mon activité de consultant spécialiste de la transition écologique, j'ai choisi de devenir accompagnateur en montagne pour partager mes passions. A 44 ans, j'ai longuement mûri ma décision puisque mon envie d'exercer ce beau métier date de bientôt 20 ans !

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, la reconnexion à la nature est essentielle. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer le gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de loup... autant d'émotions que je souhaite partager avec vous.

Je pratique le trail depuis plus de 15 ans dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finis de nombreux trails et ultra-trails : UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle, Trail des Marcaires. Je souhaite partager mon expérience et ma passion avec vous !



XAVIER GOUBARD

Après une carrière dans le secteur bancaire, j'ai décidé de suivre ma passion de la montagne et suis devenu accompagnateur en montagne près de 50 ans. J'accompagne maintenant mes clients pour leur faire découvrir le Jura et les Alpes, lors de treks et stages trail.

Spécialiste du trail, j'ai une pratique sportive depuis mon plus jeune âge : triathlon, VTT, marathons et ultra-trail depuis plus de 10 ans.

Je suis finis de nombreuses épreuves internationales : marathons et triathlons longue distance et ultra-trails tels que UTMB, TDS, CCC, PTL, TOR des Géants, TOT Dret, Diagonale des Fous.

Je suis également organisateur du Trail du Trait Du Morbier, organisé dans le massif du Jura.



LE PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Le val Montjoie est un territoire de montagne au pied du Mont-Blanc et des Dômes de Miage. Il mêle forêts mixtes et pâturages, lacs d'altitude, cirques glaciaires, gorges et glaciers. Sa diversité écologique en fait un **territoire idéal pour le trail running**.

Plusieurs secteurs à proximité se prêtent à la découverte par le trail-running : le Beaufortain et ses alpages, le Désert de Platé et ses merveilles géologiques, le mont Buet et ses 3096 m, les contreforts du Mont Blanc et ses glaciers... Nous vous proposeront des parcours adaptés à votre niveau et vos envies.

JOUR 1

L'accueil se fera à 10h à la résidence Le Grand Panorama de St Gervais.

Après installation dans les logements, nous vous présenterons le programme du séjour. Nous partirons ensuite pour une **sortie trail** alternant la course avec des ateliers techniques.

Au retour, nous enchaînerons avec une séance de **renforcement musculaire** et de **stretching**.

En fin d'après-midi, nous profiterons de la piscine pour un moment de **détente** bien mérité.

Pendant l'apéritif, nous poursuivrons par un **atelier d'échanges** sur la planification de la saison et l'entraînement du traileur.

Nous terminerons la journée par la préparation des en-cas du lendemain midi et par un dîner convivial.



JOURS 2 & 3

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en **rando-course** à la découverte des plus beaux spots du secteur.

Si nécessaire, nous pourrions nous adapter aux envies et niveau de chacun en évoluant en deux sous- groupes.

Retour vers 15h-16h pour une séance de **renforcement musculaire** ou **d'étirements** puis **détente et repos**.

Pendant l'apéritif, nous poursuivrons par des échanges sur les points clés vus sur le terrain et nos retours d'expériences.

Nous terminerons la journée par la préparation des en-cas du lendemain midi et un dîner convivial.

JOUR 4

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en **rando-course** pour la journée.

Fin du séjour vers 16h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements.

En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFOS PRATIQUES

NIVEAU



PROGRESSION à



PERFECTIONNEMENT

Notre stage s'adresse à des traileurs réguliers capables de courir sur des parcours de 20 à 25 km et 1200 à 2000 m D+ sur des sentiers parfois techniques, à la montée comme à la descente (niveau perfectionnement). Nous pouvons aussi accueillir des traileurs un peu moins affûtés et moins expérimentés, capables de courir sur des parcours de 15 à 20 km en terrains vallonnés (niveau progression).

L'encadrement à deux professionnels nous permet de nous adapter plus facilement aux écarts de niveaux.

EQUIPEMENT JOURNEE

- Un sac à dos de trail 8 à 12 L
- Une veste type gore-tex
- Un haut à manches longues
- Un haut à manches courtes
- Collant ou surpantalonn
- Une casquette ou un bandeau
- Un bonnet léger
- Une paire de gants légers
- Chaussettes de course
- Un short de running
- Réserve d'eau 1,5 L
- Une paire de lunettes de soleil
- Une couche intermédiaire fine
- Une paire de lunettes de soleil
- Barres, fruits secs...
- Petite pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Crème solaire
- 1 paire de chaussures de trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- 1 paire de bâtons (recommandé)

AUTRES EQUIPEMENTS UTILES

- Un maillot de bain
- 1 tenue confortable pour le soir
- Affaires de toilette
- Mouchoirs
- Sac étanche pour protéger vos affaires de l'humidité
- Un tapis de sol (étirements)
- Une 2^{ème} paire de chaussures de trail



LE GROUPE

Nous limitons volontairement la taille du groupe à 10 participants pour plus de convivialité et de disponibilité.

ENCADREMENT

Deux Accompagnateurs en Montagne Diplômés d'Etat, ultra-traileurs expérimentés.

INFOS PRATIQUES

HEBERGEMENT

En résidence de tourisme 3* à St Gervais Les Bains. Un à deux logements selon le nombre de participants.



REPAS

Les petits-déjeuners et dîners seront préparés par nos soins et pris à la résidence. Des pique-niques préparés par le groupe seront proposés pour les repas de midi.

Dans la mesure du possible, les repas seront préparés avec des **produits sains, de saison et locaux**, dans le respect des besoins alimentaires des sportifs d'endurance.

ACCES

En voiture

Accès facile depuis Genève (A40 – sortie St Gervais).

En covoiturage

Plus économique et écologique, c'est une alternative que nous vous encourageons à adopter. Dites-nous si cette solution vous intéresse, nous essaierons de vous mettre en contact avec d'autres participants.

En train

Nous pouvons venir vous chercher à la gare de St Gervais, directement accessible depuis les grandes villes (Genève, Lyon, Paris).

LE PRIX

550 € par personne.

Le prix comprend : l'encadrement, l'hébergement, la pension complète du jour 1 midi au jour 4 midi.

Le prix ne comprend pas : le transport, les assurances annulation et rapatriement, tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

DEBUT ET FIN DU SEJOUR

- Rendez-vous le 1^{er} jour à 10h
- Fin du séjour le 4^{ème} jour vers 16h