



Stage **Base Camp Chablais**

3 JOURS / 3 NUITS

Ce stage en mode base camp permettra aux traileurs passionnés de parcourir les sentiers techniques du Chablais, entre crêtes et sommets, de ce magnifique massif des Préalpes. Installés dans un gîte au cœur d'un village de montagne, nous prendrons chaque jour la direction des sommets emblématiques du secteur (Cornettes de Bise, Dent d'Oche, Mont de Grange).

Au programme :

- Trois belles sorties en montagne sur un terrain exigeant : un bloc d'entraînement idéal pour vous préparer pour vos objectifs sportifs de l'année ;
- Des conseils pour progresser dans tous les domaines de la performance : technique, entraînement, prépa physique, alimentation, matériel, gestion de l'effort...
- Un hébergement convivial, idéalement situé ;
- La découverte d'une nature préservée et de paysages exceptionnels.

Le séjour en un coup d'oeil

- ✓ **Niveau** : soutenu (3/4) (jusqu'à 8h / 2500 m D+ sur une journée), pour traileurs confirmés en très bonne forme physique, quelques passages techniques
- ✓ **Participants** : 6 à 8 personnes
- ✓ **Hébergement** : en gîte
- ✓ **Dates** : 23 au 26 mai 2024
- ✓ **Tarif** : 480 € par personne

Les + du séjour

- ⊕ Une bonne préparation pour les objectifs sportifs de votre saison de trail
- ⊕ Un break de 3 jours dans un patrimoine naturel exceptionnel
- ⊕ Trois nuits dans un gîte idéalement situé dans la vallée d'Abondance
- ⊕ Un stage trail en petit groupe pour faciliter la progression de chacun et permettre un maximum de convivialité et d'échanges

Contact

Benoit COLLET – accompagnateur en montagne
www.lignesdecretes.fr
benoit@lignesdecretes.fr
06 83 52 12 49
Séjour produit et commercialisé par Oxygène Nature

QUI SUIS-JE?

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 48 ans, j'ai longuement mûri ma décision puisque mon envie d'exercer ce beau métier date de plus de 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 près de 20 ans dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finisseur de nombreux trails et ultra-trails : UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle Intégrale, UT4M, Trail des Marcaires...



Je reverse 1% de mon chiffre d'affaires à des projets de protection de la nature.



LE PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Nous aurons pour terrain de jeu le Massif du Chablais et ses montagnes calcaires qui offrent une myriade de chemins et de lignes de crêtes aux vues panoramiques sur le lac Léman, les Alpes et le Mont Blanc. Sa diversité écologique, ses alpages, ses sentiers techniques et son altitude raisonnable en font un [territoire idéal pour la pratique du trail running](#).

Chaque jour, nous prendrons la direction des crêtes et sommets et aurons peut-être la chance d'observer bouquetins, aigles royaux et marmottes qui vivent dans ce milieu d'exception.

JOUR 1

L'accueil se fera vers 17h au gîte situé à la Chapelle d'Abondance.

Après installation dans les chambres, je vous présenterai le programme du séjour et vous donnerai les indications pour la première journée sur le terrain. Nous préparerons ensuite le dîner et le pique-nique du lendemain.

Après un apéritif, nous dînerons au gîte afin de prendre des forces pour la longue journée du lendemain.

JOUR 2 (35 km – 2500 m D+)

Après un solide petit déjeuner, nous partons en [rando-course](#) à la journée en direction de la Dent d'Oche. Une journée qui alternera entre alpages paisibles et passages techniques, de quoi faire chauffer les cuissots !

Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du pique-nique du lendemain.

Nous terminerons la journée par un dîner convivial au restaurant.

JOUR 3 (30 km / 2000 m D+)

Après le petit déjeuner, nous partons en [rando-course](#) en direction des crêtes au-dessus de Châtel. Une journée alternant des montées et descentes raides avec des passages plus tranquilles pour souffler un peu. Nous cheminerons à la frontière franco-suisse avant de redescendre le long de la Dranse et de se laisser glisser jusqu'au gîte.

Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du pique-nique du lendemain et du dîner.

Nous terminerons la journée par un apéritif et un dîner convivial au gîte.

JOUR 4 (16 km – 1500 m D+)

Après le petit déjeuner, nous partons pour une demi-journée placée sous le thème du D+ ! Direction le sommet du Mont de Grange, près de 1500 m D+ en 8 km environ. La fatigue des premiers jours risque de se faire sentir... Une vue saisissante nous attend sur la partie sommitale, une ambiance aérienne qui vaut l'effort à la montée ! Puis, nous dévalerons jusqu'au gîte pour terminer en fin de matinée. Une sortie assez courte mais intense !

Après la douche et le rangement des affaires, nous déjeunerons au gîte avant de nous séparer. Fin du séjour vers 14h.

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



SOUTENU (3/4)

Vous êtes un traileur régulier depuis plusieurs années avec 3 séances de trail par semaine. Vous êtes capables de réaliser des sorties **jusqu'à 25 / 30 km avec 1500 m à 1800 m D+ par jour** ? Vous êtes à l'aise sur des **sentiers assez techniques**, à la montée comme à la descente ? Ce niveau est fait pour vous si vous souhaitez vous préparer efficacement pour votre premier trail sur un format long (> 50 km). Nous irons pratiquer sur des sentiers techniques, ponctuellement hors sentier, dans des pierriers ou sur des névés.

EQUIPEMENT JOURNEE

- Un sac à dos de trail 8 à 12L
- 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
- 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 et stick à lèvres
- 1 paire de chaussures de trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- 1 paire de bâtons de trail (optionnel)

AUTRES EQUIPEMENTS UTILES

- Une tenue confortable pour le soir
- Affaires de toilette
- Mouchoirs
- Sac étanche pour protéger vos affaires de l'humidité
- Un tapis de sol (étirements)



LE GROUPE

Nous limitons volontairement la taille du groupe à 8 participants pour plus de convivialité et de disponibilité.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat, ultra-traileur expérimenté.

INFOS PRATIQUES

HEBERGEMENT

En gîte situé au cœur du village de la Chapelle d'Abondance.

Couchage en chambres de 2 à 5 personnes.



REPAS

Les petits-déjeuners sont pris au gîte. Nous préparons des pique-niques pour déjeuner sur le terrain.

Les dîners seront pris au gîte ou au restaurant.

ACCES

En voiture

A 1h15 de Genève, 3h de Lyon, 4h de Strasbourg.

En covoiturage

Plus économique et écologique que de venir seul, 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 un(e) autre participant(e). Nous organiserons un covoiturage depuis l'Alsace.

LE PRIX

480 € par personne.

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

Le prix ne comprend pas : le transport, les boissons, 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 17h
- Fin du séjour le 4^{ème} jour vers 14h