

## Programme étape par étape :

### **Jour 1** : accueil en début d'après-midi et mise en jambes

Rassemblement en première partie d'après-midi à l'hôtel refuge pour un briefing sur le déroulement du week-end. Une belle boucle nous permet de découvrir la vue imprenable sur le lac Léman tout proche. Nous profitons d'une variété de sentiers autour du village pour courir tout en profitant du panorama. A nos pieds, se découvrent lacs et hameaux traditionnels, tandis que les sommets de Novel nous tendent les bras pour la suite du week-end.

Nous aborderons la technique de descente : quelle posture adopter pour gagner en efficacité et perdre le moins d'énergie possible? En fin de journée, séance vidéo pour observer son attitude de course et débriefing de la sortie.

12 à 14 km, D+ 600m, + 600m environ

### **Jour 2** : Sortie trail à la journée

Une belle sortie trail à la journée avec le pique-nique pour profiter pleinement de l'ambiance sauvage et montagnaise de Novel : Lac de Neuteu, les chalets de Neuteu, col de Bise... et avec un peu de chance, nous serons accompagnés de chamois, bouquetins, aigles et gypaètes. L'occasion d'évoluer sur un terrain varié, alternant larges sentiers et single tracks pour progresser et découvrir ce que c'est que d'avoir le pied « montagnard », en toute sécurité !

Nous aborderons l'utilisation des bâtons en montée : comment optimiser l'utilisation des bâtons pour s'économiser?

15 à 19 km, D+ 1300m, D- 1300m environ

### **Jour 3** : Sortie journée en rando-course

A l'occasion de ce dernier jour, nous mettrons en pratique tous les aspects abordés durant le week-end : savoir marcher pour durer, s'économiser en descente, être efficace dans les montées, utiliser les bâtons, doser son effort etc. Une sortie de 4H en rando-course sur les crêtes nous permettra de profiter une dernière fois des paysages contrastés de cette partie de la Savoie, dont la variété des sentiers et des paysages ne manquera pas de vous marquer... Car le trail ce n'est pas que courir, c'est aussi admirer, prendre le temps de profiter de la nature qui nous entoure !

Retour à l'hôtel refuge en milieu d'après-midi, debriefing et fin du stage (16h environ)

14 à 16 km, D+ 1000m, D- 1000m environ

### Les plus du séjour

- Une nature sauvage et préservée hors des sentiers battus
- Des itinéraires variés pour une approche complète du trail en montagne
  - Un parcours en étoile avec un seul hébergement pour tout le séjour
  - Des panoramas en 360°
- La logistique clef en main et un encadrement qualifié en trail



### À savoir

**Hébergement** : L'hébergement est en chambre de 2. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.

**Repas** : Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hôtel-refuge. Les pique-niques seront emportés dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.

**Eau** : Prévoir au minimum 1,5 L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).

**Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)

**Nature du terrain** : Le terrain est varié mais accessible techniquement à tout le monde (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.

### À savoir

**Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).

**Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.

**Assurances** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches.

En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).

Chaque participant doit avoir sa propre assurance accident et maladie avec rapatriement valable pour la montagne (par exemple Air Glacier, Rega, ...) ainsi qu'une assurance responsabilité civile, le tout couvrant les activités visées.

### Le tarif inclut

L'hébergement à l'hôtel-refuge selon les dates (chambres de 2 à 3 personnes)

La 1/2 pension (dîner + petit déjeuner)

Les repas de midi sous forme de panier repas

L'encadrement par un coach en trail et encadrant de montagne diplômé

### Le tarif n'inclut pas

Le déjeuner du 1er jour

Les assurances individuelles

Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)

Les dépenses personnelles

Les boissons pendant les repas

Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour