

# Stage expérience Trail & Yoga 4 jours dans les Bauges



**Une question ?**

[contact@trailsinfrance.com](mailto:contact@trailsinfrance.com)

07.56.98.65.70

# Séjour expérience – Trail & Yoga 4 jours dans les Bauges

Offrez-vous un stage **Trail & Yoga à Aillon-le-Jeune** pour profiter de 4 jours sportifs et bien-être en montagne. Aillon-le-Jeune et le **Massif des Bauges** est le lieu idéal pour commencer à courir en montagne et à son rythme. De nombreux petits sentiers, ou la course reste facile, parcourent les alpages, les forêts et les prairies d'altitudes.

Une région qui vous offre un panorama grandiose sur le **Jura**, la chaîne des **Aravis** et le **Mont-Blanc**. Vous profiterez également d'une séance de **yoga** par jour pour découvrir ou approfondir votre expérience durant le séjour.

Vous découvrirez une région calme et paisible où la pratique du trail est familière, parfaitement adaptée pour la pratique du yoga et la détente après une belle journée en montagne. Karine et Patrick nous accueillent dans leur magnifique **Chalet du Blanc** : une adresse incomparable d'où vous repartirez en ayant fait le plein d'énergie ! Ils nous convieront à leur table où nous dégusterons leur cuisine végétarienne généreuse, à leur image.

Ce séjour est ouvert à tous. Il est néanmoins préférable pour profiter du séjour, d'avoir une **pratique de la course à pied régulière**, une ou deux fois par semaine. Pas de recherche de la performance sur ces deux journées, vous profitez uniquement des **plaisirs de la course en plein air dans un cadre exceptionnel**.



# Informations générales

**Durée** : 4 jours / 3 nuits

**Rendez-vous** : 8h à la gare de Chambéry le premier jour de stage / 9h au Sire à La Féclaz

**Fin du stage** : 16h30 à la gare de Chambéry le dernier jour / 15h30 à Aillon-le-Jeune

**Hebergement** : Le Chalet du Blanc à Aillon-le-Jeune

**Intensité** : 1/4 Relax | 2/4 Modéré

**Technicité** : 2/4 Parfois technique



# Niveau du stage et pré-requis

**Intensité 1/4 :** Relax

**Technicité 1/4 :** Roulant et **2/4 :** Peu technique

## Durant le séjour

Moins de 10 km par jour

Moins de 600m d+ par jour

Les sorties pourront durer jusqu'à 3h en montagne

## Technique

Tous types de chemins et sentiers

## Intensité 2/4 : Modéré

Durant le séjour

Pour les participants le souhaitant et ayant la condition physique, nous organisons une ou deux sorties optionnelles (voir programme) pour vous permettre de pratiquer davantage.

## Pré-requis

Course à pied 1 fois par semaine pendant 1h

**Physique :** Vous pouvez courir 1h sans vous arrêter.

Vous pratiquez occasionnellement des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...)

Lors du stage vous serez en bonne forme physique.

**Technique :** Pas de pré-requis



# Équipement

## Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées / typées trail
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

## Pour le séjour

- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette
- > Des chaussures de rechange
- > Une tenue pour le soir
- > Un couteau de poche
- > Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale

## Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

**Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !**



# Programme jour par jour

## J1 Découverte du trail et du yoga

**Accueil à 9h** au Sire à La Féclaz

**9h30 – 12h** : Sortie rando-course à La Croix du Nivolet (8 km )

**12h – 13h** : Pique-nique en montagne

**Début d'après-midi** : Pause à la base de loisirs du Chéran à Lescheraines

**Milieu d'après-midi** : Installation au Chalet du Blanc à Aillon-le-Jeune

**17h** : Cours de yoga avec Patrick : pranayama (exercices de respiration) + yoga dynamique

## J2 Le Margéraz, Fly Yoga & Spa

**9h – 12h** : Sortie Rando – Course à la demi-journée au Margéraz

**12h30 – 13h30** : Repas au Chalet du Blanc

**15h** : Cours de Fly yoga avec Karine

**16h30** : Spa (inclus dans le tarif)

## J3 La Galoppe & Vinyasa / Yin Yoga

**6h-9h** : Sortie optionnelle lever de soleil à La Pointe de la Galoppaz (7 km – 600 D+)

**9h-10h** : Petit déjeuner au Chalet du Blanc

**11h-12h** : Cours de cuisine végétarienne par Karine au Chalet du Blanc

**12h30-13h30** : Repas au Chalet du Blanc

**Après-midi libre** (visite d'Annecy possible)

**17h** : Cours de yoga avec Patrick : vinyasa et yin yoga

## J4 Yoga & sortie longue au Mont Colombier

**8h** : Cours de yoga avec Patrick

**10h30-15h** : Sortie rando-course avec pique-nique en montagne au Mont Colombier ou Mont Morbier

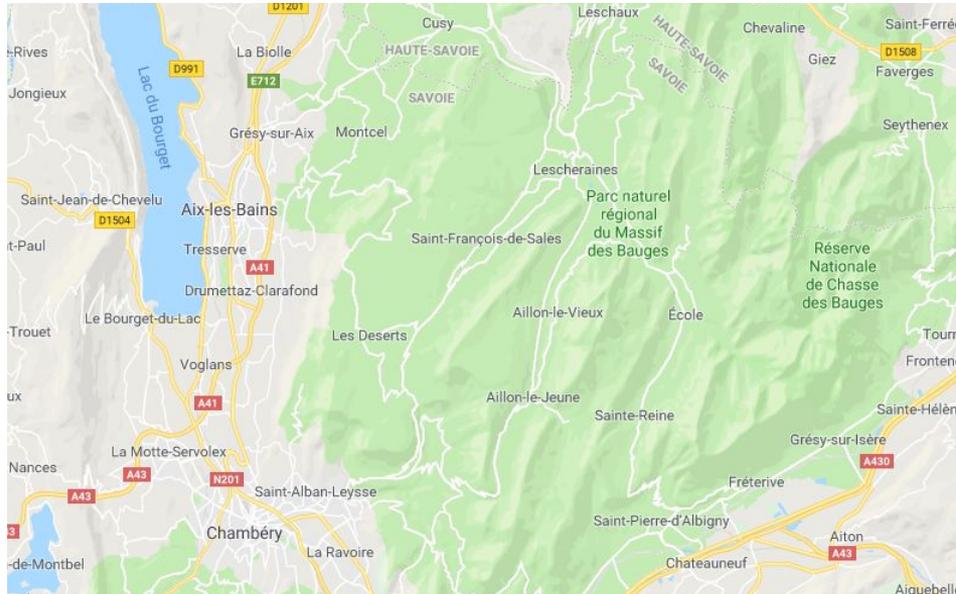
**15h30** : Fin du stage à Aillon-le-Jeune

**16h30** : Gare de Chambéry



# Hébergement

**Le chalet du Blanc**  
**8 Route de Motzon,**  
**73340 AILLON-LE-JEUNE**



**Au coeur du Parc Naturel du Massif des Bauges**  
**Cosy et confort**  
**Respect de l'environnement**



# Informations pratiques

## Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- la pension complète du premier jour soir au dernier jour midi

## Le tarif ne comprend pas

- le repas du vendredi midi
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

## Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: HISCOX SA

38, Avenue de l'Opéra 75002 PARIS - FRANCE, contrat numéro HA RCP0334768

## Une question ?

[contact@trailsinfrance.com](mailto:contact@trailsinfrance.com)

07.56.98.65.70

