



STAGE 100% TRAIL - TOUR DE LA VALLÉE DE LA CLARÉE EN 5 JOURS - ITINÉRANCE

du 10 au 14 août 2020



Une question ?

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

Stage 100% TRAIL - Tour de la Vallée de la Clarée en 5 jours - itinérance

Partez pour un stage de trail en **itinérance en Clarée**.

Direction la vallée de la Clarée comme point de départ pour un stage de trail de **5 jours en montagne**. Entre France et anciennes terres Italiennes, pâturages et terrains techniques, 1500 et 3200 m d'altitude. Ce tour de 5 jours sera pour vous l'occasion de découvrir une **nature sauvage et authentique**. Au programme nuitées en **refuge**, sommets à plus de 3000 m d'altitude, points de vue sur les Écrins, les Alpes Italiennes... En bref, vous allez en prendre plein les yeux !

Ce séjour, marqué par l'ascension du **Mont Thabor** (3178 m) ou encore la **Pointe des Cerces** (3098 m) vous mènera dans la **Valle Stretta** (la vallée étroite). L'influence italienne de cette belle vallée, le cadre idyllique des refuges en montagne ne vous laissera pas de marbre. Vous aurez aussi l'occasion de gravir le **Pic du Lac Blanc**, vous offrant un panorama époustouflant sur les lacs d'altitudes du massif, mais aussi les deux vallées phares du séjour.

Ce séjour est encadré par un **accompagnateur en montagne spécialiste du trail**. C'est aussi l'opportunité pour vous d'en apprendre un peu plus sur l'itinérance en trail. Vous bénéficierez d'une assistance pour vos bagages les 3 premiers jours, vous voyagerez ainsi léger. Le Refuge du Chardonnet n'étant pas accessible en voiture, nous ferons un topo sur comment optimiser son sac.



Informations générales

Informations générales

Durée : 5 jours / 4 nuits

Date : 10 au 14 août

Rendez-vous : le premier jour à 9h à l'Hôtel l'Échaillon

Fin du stage : 16h à l'Hôtel l'Échaillon

Hébergement : Hôtel L'Échaillon et refuges

Intensité : 3/4 | Soutenu

Technicité : 3/4 | Globalement technique

Tarif : 610 €



Niveau d'intensité et de technicité du stage, Pré-requis

Intensité 3/4 : Soutenu

Technicité 3/4 : Globalement technique

Sur le stage :

De 15 à 30 km par jour et entre 1.000 à 1.500 D+. Les sorties en montagne pourront durer plus de 7h.

Niveau technique :

Vous courrez en montagne dans des chemins roulants. Vous pourrez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pentes raides) et aériens.

Pré-requis

Entraînement régulier plusieurs fois par semaine, avec des sorties longues (+ de 2h)

Physique : Vous pratiquez régulièrement des sports d'endurance (trail, vélo, rando, ski...). Lors du stage vous serez en très bonne forme physique.

Technique : Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.



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 Névache - Valle Stretta

Accueil à 9h à l'Échaillon

10h - 17h : Sortie rando-course à la journée avec pique nique en montagne

18h : Installation et repas au coeur de la Vallée Étroite

J2 Valle Stretta - Refuge de Laval

9h - 17h : Sortie rando-course à la journée avec pique-nique en montagne et ascension du Mont Thabor

18h : Installation et repas au Refuge de Laval

J3 Tour des Cerces

9h - 17h : Sortie rando-course à la journée avec pique-nique en montagne.

18h : Installation et repas au Refuge de Laval

Soir : optimisation des sacs (transports des bagages impossible vers le refuge du Chardonnet)

J4 Refuge de Laval - Refuge du Chardonnet

9h - 15h30 : Sortie rando-course à la journée avec pique-nique en montagne et ascension du Pic du Lac Blanc

18h : Installation et repas au Refuge du Chardonnet

J5 Refuge du Chardonnet - Névache

9h - 15h : Sortie Rando - Course avec pique-nique en montagne

15h30-16h : Débriefing du stage

16h : Fin du stage à l'hôtel l'Échaillon



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
- votre transport et le transport de vos bagages pendant le séjour (excepté J4)

Le tarif ne comprend pas

- le repas du premier jour 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

Une question ? Maxime vous répond

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

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: MMA / 14 Bd Marie et Alexandre Oyon 72000 Le Mans

