



# Compagnie des Guides de Chamonix

190 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

[www.chamonix-guides.com](http://www.chamonix-guides.com) - e-mail : [info@chamonix-guides.com](mailto:info@chamonix-guides.com)

## TRAIL - WEEKEND CHOC À CHAMONIX

Durée : 3

Difficulté : ▲▲▲▲▲

À partir de : 280 €

Au cœur des montagnes de la Vallée de Chamonix, ce weekend choc va relancer votre motivation et booster votre entraînement. Il est l'étape indispensable dans une préparation à un Ultra Trail car il vous permettra de vous rapprocher des conditions réelles de course et de tester votre endurance. Ce sera également l'occasion de découvrir les spots mythiques (Jonction, Mer de Glace, Signal, Lac Blanc, Posettes, Refuge Albert ler) qui ont fait de Chamonix la capitale mondiale du trail. Tout en accumulant de gros dénivelés, ce weekend choc aborde les trois thématiques incontournables du trail : la technique de la course, l'alimentation et le mental. La taille du groupe limité à 8 personnes vous permettra de bénéficier d'une préparation réellement qualitative qui vous garantit de franchir un cap.

Ce stage fait partie d'un ensemble de stages que nous avons élaborés grâce à l'expérience unique de notre pôle trail composé de guides de montagne spécialisés, multi-finishers des plus grandes courses. Mettez-vous à l'épreuve lors de notre [Tour des Aiguilles Rouges à la journée](#), apprenez à durer lors de notre [week-end choc intensif](#), et faites le célèbre [Tour du Mont Blanc en express](#) en 5 jours.

### ITINÉRAIRE

#### Jour 1

##### Technique de la course

Le trail en montagne nécessite une excellente technique de course pour savoir s'adapter à la grande diversité de terrain et ne pas perdre d'énergie inutilement. Cette première journée empruntera un circuit particulièrement varié pour vous familiariser à tous les types de terrain et vous permettre d'optimiser votre gestuelle. Ce sera également l'occasion de trouver la bonne allure car chaque changement de rythme coûte beaucoup d'énergie et pénalise inmanquablement votre endurance.

*Dénivelé positif : 2000m - 2500m / Distance : 25km - 30km*

#### Jour 2

##### L'alimentation

L'alimentation est le sujet incontournable lorsque l'on s'attaque à l'ultra endurance. Si des grands principes de base doivent être absolument respectés, la parfaite alchimie relève plutôt du cas par cas. Sur la base de son expérience en course et en encadrement, votre guide vous aidera à calibrer parfaitement votre alimentation. Si nécessaire, vous aurez également l'opportunité de tester différents produits alimentaires pour trouver la formule faite pour vous.

*Dénivelé positif : 2000m - 2500m / Distance : 25km - 30km*

#### Jour 3

##### Le mental

Avec la fatigue accumulée des deux premiers jours, cette dernière journée va permettre de reproduire les sensations d'une fin de course ou d'une journée où rien ne semble aller comme prévu. En vous confrontant aux sensations désagréables de fatigue et de lassitude musculaire vous allez apprendre à mieux vous connaître et construire un mental à toute épreuve. Vous serez également initié à la technique de la visualisation positive qui permet de repousser encore un peu plus loin ses limites.

*Dénivelé positif : 2000m - 2500m / Distance : 25km - 30km*

### FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

**Dates :** Voir ci-dessous module de réservation en formule collective

**Tarif 2024 :** 280€ par personne - sur la base de 5 participants minimum

Ce prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :

- l'hébergement à Chamonix

- la nourriture en journée

- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

## FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date. Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

**Tarifs 2024 :**

1 personne : 1680€ par personne | 5 personnes : 370€ par personne

2 personnes : 860€ par personne | 6 personnes : 315€ par personne

3 personnes : 585€ par personne | 7 personnes : 275€ par personne

4 personnes : 450€ par personne | 8 personnes : 245€ par personne

Le prix comprend :

- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Le prix ne comprend pas :

- l'hébergement à Chamonix

- la nourriture en journée

- l'assurance rapatriement (obligatoire). L'assurance annulation est fortement conseillée

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

**Rendez-vous :** Départ à 8h30 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc

**Niveau : 4/5** - Le weekend choc - Trail est de difficulté soutenue. 2 000 à 2 500m et 25 à 30km par jour soit 5 à 7h de course à pied quotidienne. Une pratique intensive de la course à pied et une expérience en trail sont indispensables.

**Encadrement :** Par accompagnateur en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 5 à 8 personnes maximum afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité. *Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

**Hébergement :**

- Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

**Formalités :**

- Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.

- Pièce d'identité obligatoire.

**Organisation** : Votre guide prendra contact avec vous les semaines précédant votre départ pour répondre à toutes vos questions.

## ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Faites un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids ! Les repas du midi se feront en refuge ou auberge. Tout le matériel devra être protégé contre la pluie (sacs congélation de type zip loc)

### Équipement

- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état

### Vêtements

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

#### Pour la journée :

- 1 short de course
- 1 sous-vêtement
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 1 tee-shirt
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 1 paire de chaussettes

### Accessoires

#### Pour la journée :

- 1 paire de lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- 1 paire de bâtons
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nourriture énergétique pour la journée
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Crème anti frottement type Nok

**Nos Partenaires Location** : Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Ravel & Co](#), [Sanglard Sports & Concept Pro Shop](#)

**Nos Partenaires Equipement** : [Millet](#), [Dynastar](#), [Julbo](#), [Grivel](#) & [Monne](#)