

# STAGE TRAIL MONTAGNE WEEK-END IMMERSION MASSIF DU BEAUFORTAIN

05 AU 07 SEPTEMBRE 2025  
À GRANIER (AÏME LA PLAGNE), SAVOIE

## DESCRIPTIF

Profitez d'un WE encadré en montagne et progressez grâce à des contenus techniques spécifiques.

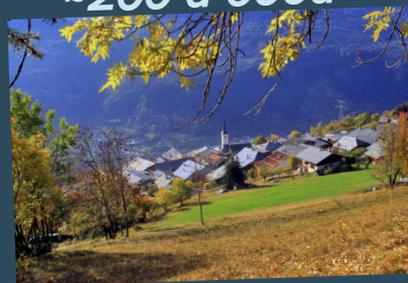
Immergez vous en pleine nature dans un cadre sauvage

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### VENDREDI

à partir de 17h mise en jambe  
"briefing" week-end

5 à 10 km  
≈200 à 500d+



### SAMEDI

Sortie thématique technique  
Séquences vidéos et retour de pratique  
Pique-nique en chalet de montagne  
et debrief technique  
Récup'

20km ≈ 1500d+  
secteur Combe Bénite



### DIMANCHE

Sortie thématique entraînement  
Concept de zones d'effort  
Mises en pratique  
Découverte de la montagne sauvage  
Pique nique avec vue  
Fin du stage à 16h

30km ≈ 2000d+  
secteur Pierra Menta





## NIVEAU ATTENDU

Traileur/euse "Confirmé(e)"

Pratique de la course à pied 3 à 4 x /semaine

Maîtrise des distances 20 à 35 km avec 1000

à 2000 m de D+/- en terrains variés

Cote ITRA indicative:  $\geq 450$

## TARIF

180€/personne

5 à 12 personnes

### Le prix comprend

L'encadrement par des professionnels diplômés ; Les conseils avisés en trail, technique, entraînement et les explications sur la nature; Le bonheur d'être en montagne

### Le prix ne comprend pas

L'hébergement\*; Le transport; L'alimentation; Le matériel; Les assurances annulation et rapatriement; Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

\*Possibilité de logement et restauration sur place

**DES AJUSTEMENTS DU PROGRAMME SONT POSSIBLES EN FONCTION DES CONDITIONS**

## ENCADREMENT

Julien Bahlau

Educateur Sportif



*Coach indépendant depuis 2018*

*Suivi et conseil entraînement à distance (Nolio)*

*Pratique du trail depuis + de 10 ans*

*Nombreuses courses à son actif (Top 10 Ultra Beaufortain 2024)*

Raphaël Chenal

Accomp. en Montagne



*Né en montagne*

*Pratique du trail depuis + 10 ans du KV à l'Ultra,*

*avec ou sans dossard*

*Organisateur d'évènements sportifs*

*Sensibilisation à l'environnement*

## INFOS ET RÉSERVATIONS :

raphael@encap-montagne.fr ou  
geckosport@outlook.fr

06 13 78 18 76 / 07 69 32 30 98

