



LA PLAGNE
Paradiski



TRAIL DE LEGENDE
organisé par
DARE2B

2 JOURS
04/07
05/07

69 KM

3500 M
D+/-

Raphaël CHENAL
06 13 78 18 76
raphael@encap-montagne.fr

STAGE TRAIL RECONNAISSANCE & PRÉPARATION

LA 6000D

SAMEDI 04 & DIMANCHE 05 JUILLET 2026

Reconnaissance du parcours de la course sur **2 jours**.

Conseils sur la **gestion de course**, la **technique**, l'**alimentation** ou encore le **matériel**...

Avec un **Accompagnateur en Montagne** local **spécialiste du trail** et plusieurs fois **finisher de la 6000D**.

Préparation de course, **weekend choc**, volume, ou simple balade en montagne en courant, tout est possible.

Objectifs: **progression, pur plaisir, ou les deux** !

PROGRAMME

JOUR 1

35 KM | 1350 M D+ | 1350 M D-

CONTENU PÉDAGOGIQUE:
GESTION DE COURSE
MONTER SANS SE CRAMER !

JOUR 2

34 KM | 2150 M D+ | 1900 M D-

CONTENU PÉDAGOGIQUE:
TECHNIQUE DE DESCENTE

NIVEAU ATTENDU

Être capable de:

- parcourir **35 km** et **2100 m de dénivelé + et -** en **moins de 8h**
- enchaîner **70 km** et **3500 m de dénivelé + et -** en **2 jours consécutifs**



ILS L'ONT FAIT !

“Super trail en montagne avec Raphaël pour préparer la 6000d. Il s'est adapté totalement à mon rythme ! D'excellents conseils, que ce soit sur le parcours, la nutrition et la gestion de course, qui m'ont permis de profiter à fond le jour de la course. Je recommande total pour vous perfectionner ou commencer le trail”

Mattéo participant Reco & Prépa 6000D 2025



LA PLAGNE
Paradiski



2 JOURS
04/07
05/07



69 KM



3500 M

D+/-

Raphaël CHENAL
06 13 78 18 76
raphael@encap-montagne.fr

ENCADREMENT PAR RAPHAËL CHENAL



- **Accompagnateur en Montagne diplômé d'état**
- + de 10 ans d'expérience dans le trail sur **tous types de format**, du kilomètre vertical à l'Ultra en compétition, ou pour de longues sorties sans dossards (GR20, Tour du Mont-Blanc etc.)
- Plusieurs participations à la **6000D** dont une 34ème place
- **Organisateur** d'évènements sportifs
- Excellente connaissance du secteur de **La Plagne**
- Sensibilisation à **l'environnement montagnard**

TARIF

**130€ /PERSONNE
3 À 8 PARTICIPANTS**

Le prix comprend

- L'encadrement par un professionnel diplômé
- Les conseils avisés en trail, technique, et les explications sur la nature
- Le trajet depuis Aime le Jour 2
- Le bonheur d'être en montagne

Le prix ne comprend pas

- L'hébergement
- Le transport jusqu'à Aime
- L'alimentation
- Le matériel
- Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Conditions

- En cas d'annulation par l'encadrant : report ou remboursement à 100%.
- En cas d'annulation par le participant : remboursement à 100% à plus de 45 jours du début du stage, sinon pas de remboursement



EN +

Possibilités d'autres dates, itinéraires, contenus "sur-mesure"...

→ à la demande

INFOS & INSCRIPTIONS

Contacter Raphaël CHENAL

06 13 78 18 76

@raphael@encap-montagne.fr

@encap_montagne

f Encap'Montagne

<https://www.encap-montagne.fr/>

