



**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**

  
**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

Contactez Raphaël CHENAL

 **06 13 78 18 76**

 **@raphael@encap-montagne.fr**

 **encap\_montagne**

 **Encap'Montagne**

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



**LA PLAGNE**  
Paradiski

