



**LA PLAGNE**  
Paradiski



organisé par  
**DARE2B**

**2 JOURS**  
**27/06**  
**28/06**

**45 KM**

**2100 M**  
**D+/-**

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

# STAGE TRAIL RECONNAISSANCE & PRÉPARATION

# 6D MARATHON

**SAMEDI 27 & DIMANCHE 28 JUIN 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 |**

**28 KM | 1300 M D+ | 1300 M D-**

**CONTENU PÉDAGOGIQUE:**

**GESTION DE COURSE  
MONTER SANS SE CRAMER !**

**JOUR 2 |**

**17 KM | 800 M D+ | 800 M D-**

**CONTENU PÉDAGOGIQUE:**

**TECHNIQUE DE DESCENTE**

## NIVEAU ATTENDU

**Être capable de:**

- parcourir **30 km** et **1300 m de dénivelé + et -** en moins de 6h
- enchaîner **45 km** et **2100 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**  
**27/06**  
**28/06**



**45 KM**



**2100 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

**110€ /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
- Les 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 cas d'annulation à moins de 45 jours du début du stage



**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/>

