

STAGE DE TRAIL RUNNING

Stage De Préparation au Parcours des Crêtes de L'Échappée Belle 63km 4770mD+



Massif :
Belledonne

Durée :
2 jours/1 nuit

Niveau :
Confirmé Trail en Montagne

Prix :
A partir de 250 €



École de Trail Running
24 Rue Bayard
38580 Allevard

WWW.ecoletrailrunning.com
EMAIL : ecoletrailrunning@gmail.com
TEL : +33 06 85 66 90 73

STAGE DE TRAIL RUNNING

Stage de préparation au Parcours des Crêtes de l'Échappée Belle

Avec ou sans hébergement, ce stage de trail running est destiné à ceux qui préparent ou qui veulent s'engager sur le **Parcours des Crêtes de l'Échappée Belle** ou un trail similaire.

Les stagiaires bénéficieront d'un entraînement personnalisé par les Coachs de l'École de Trail Running, guide et trailer toute l'année dans le massif de Belledonne.

Deux jours de préparation spécifique avec reconnaissance du parcours, ateliers et conseils pour aborder la course dans les meilleures conditions.

Dates exclusives fin juillet et début août pour intégrer le stage dans votre préparation.

Objectifs du stage :

- Vivre une expérience unique sur le Parcours des Crêtes de l'Échappée Belle !
- 2 jours en immersion dans le Massif de Belledonne.
- Bloc de préparation spécifique, avec la reconnaissance du Parcours.
- Ateliers et conseils pour aborder ce format de course dans les meilleures conditions.
- Partage entre les stagiaires dans une ambiance bienveillante.

Niveau et Prérequis :



NIVEAU 3 – TRAIL EN MONTAGNE CONFIRME

Le Stage : Rando-course en terrain montagnard entre 20 et 35 km par jour. Dénivelés positif et négatif entre 1000 et 2000 m par jour. Itinéraire trail en terrain varié avec des passages techniques : rochers, pierriers, pentes, névés, passages aériens. Le temps de déplacement pourra être de plusieurs heures à des altitudes supérieures à 2000m.

Prérequis et Conseils de préparation : A ce niveau vous êtes sportif. Vous pratiquez une activité d'endurance au moins trois fois par semaine. Vous êtes initié à la course en montagne et vous vous êtes déjà engagé sur des Trails ou Courses nature de 20 à 30 km.

École de Trail Running
24 Rue Bayard
38580 Alleverd

WWW.ecoletrailrunning.com
EMAIL : ecoletrailrunning@gmail.com
TEL : +33 06 85 66 90 73

Programme du stage :

JOUR 1

RANDO COURSE 20 Km/ 1850 d+ :
Le Collet d'Allevard - Valpelouse

ACCEUIL DES STAGIAIRES :

- Petit déjeuner d'accueil des stagiaires à 8h30 à l'hôtel des Alpes à Allevard.
- Briefing sur le déroulement des deux jours de stages.

CONTENUE DE LA SORTIE

- Découverte du Terrain de jeu de l'échappée Belle : Le Massif de Belledonne.
- Conseils et Ateliers techniques de progression, gestion des allures en montée, en descente, utilisation des bâtons, techniques de progression avec les bâtons. ...
- Environnement :

APRES LA SORTIE :

- Transfert en Mini Bus
- Installation à l'hébergement
- Conférence avec pour thème : Présentation détaillé du terrain et du profil du parcours des Crêtes de l'Échappée Belle. Échange et proposition sur la gestion de course à mettre en place en fonction des différents profils des stagiaires, (préparation, gestion des allures en montée en descente, nutrition et matériel de course).
- Dîner et nuit en Gîte à Fond de France.

JOUR 2

RANDO COURSE 30 Km/ 2000 d+ :
Valpelouse – Le Bourget en Huile

AVANT LA SORTIE POUR LES VOLONTAIRES :

- Réveil musculaire, exercice de mobilité et étirements.
- Petit-déjeuner puis transfert à Valpelouse.

CONTENUE DE LA SORTIE

- Contenu de la sortie : Gestion de l'effort, nutrition, hydratation. On parlera aussi des dangers de la montagne, de comment évoluer en sécurité, des règles et de la solidarité en montagne...
- Environnement :

APRES LA SORTIE :

- Débriefing du Stage.
- Fin du Stage vers 16h30 à Allevard.

Important : Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.

Tarifs Stage de préparation au Parcours des Crêtes :

- **Tarif 2025 : 250€ par personne – SANS HEBERGEMENT.**

Le prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement des sorties trail et des ateliers d'entraînement.
- Les conseils pour optimiser son entraînement.
- Les conférences au programme du stage.
- Les transferts en mini bus prévus par l'organisation durant le stage.
- Le repas du soir du jour 1.
- Pot d'accueil des participants.

Le prix ne comprend pas :

- L'hébergement.
- Les pique niques J1 et J2, les boissons ainsi que les vivres de course personnel (Gel, boissons d'effort, barres...).
- Les dépenses personnelles.
- Le transport aller/retour depuis votre domicile au lieu de RDV.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

- **Tarif 2025 : 350€ par personne – AVEC HEBERGEMENT.**

Le prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement des sorties trail et des ateliers d'entraînement.
- Les conseils pour optimiser son entraînement.
- Les conférences au programme du stage.
- Les transferts en mini bus prévus par l'organisation durant le stage.
- L'hébergement en pension complète : la nuitée en gîte en hôtel ou en appartement, le repas du soir du jour 1, le petit déjeuner J2 et le pique-nique J2 et la nuitée en gîte ou en hôtel.
- Pot d'accueil des participants.

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons, et les vivres de course personnel (Gel, boissons d'effort, barres...).
- Les dépenses personnelles.
- Le transport aller/retour depuis votre domicile au lieu de RDV.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Conditions d'annulation : La réservation est annulable et modifiable sans frais jusqu'à 7 jours avant la date du début de la prestation. Passé ce délai aucun remboursement n'est accepté.

Toute réservation annulée par l'école (conditions météo, nombre insuffisant d'inscrits) sera substituée ou remboursée.

Infos Pratiques :

Durée : 2 jours, 1 nuit.

Rendez-vous des stagiaires : le vendredi à 14h Place de la Résistance
38580 Allevard Les Bains.

Encadrement : Accompagnateur en Montagne DE – Coach trail-running.

Groupe : Groupe de 4 à 8 personnes maximum. Inscription possible à partir de 16 ans, accompagné d'un tuteur légal. Le départ est confirmé à partir de 4 participants

Hébergement OPTIONNEL : Gîte ou hôtel ou appartement ; si vous arrivez la veille ; **nous faire la demande.**

Les repas : Les petits déjeuners et les diners sont pris à l'hébergement. Les repas du midi sont pris sous forme de pique-nique.

Équipement : Adapté à la spécificité de l'itinéraire et de la météo annoncée (plus d'info au chapitre équipement recommandé).

Portage : Uniquement vos affaires de la journée.

Assurance : Il est recommandé au participant de souscrire une assurance le couvrant contre les risques inhérents à une pratique sportive en milieu montagnard (assistance-rapatriement).

Accès : En voiture depuis Grenoble ou Chambéry autoroute A41, sortie N°22 Le Touvet ou N°23 Pontcharra. En train : gare SNCF de Pontcharra sur Breda, puis taxis ou bus ligne 76 jusqu'à Allevard les Bains.

Équipement recommandé pendant les sorties :

Vous évoluez en semi-autonomie. Le contenu de votre sac à dos de trail est proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Partez léger !!

SUR VOUS DURANT L'ACTIVITE :

- Un sac à dos de Trail
- Un short de running.
- Un t-shirt technique.
- Une paire de chaussettes de course à pied.
- Un téléphone portable.

DANS VOTRE SAC DE TRAIL (à adapter en fonction de la météo) :

Votre matériel doit être dans des pochettes étanches.

- Une veste imperméable.
- Un haut à manches longues chaud type polaire.
- Une couverture de survie, un sifflet.
- Une trousse à pharmacie individuelle. *
- Une casquette ou bandeau.
- Un bonnet et des gants fins.
- Des lunettes de soleil.
- Un collant long si short porté pour courir.
- De quoi vous ravitailler durant les sorties (barres de céréales, boisson énergétique).
- Un sachet plastique pour les déchets.
- Du papier toilette biodégradable.
- Une lampe frontale (avec batterie de rechange).
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum.
- Une bande élastique de strapping.
- Un peu d'argent liquide.
- Une paire de Bâtons (vivement conseillé).



école de trail running
Belledonne - Pays d'Alleverd

École de Trail Running
24 Rue Bayard
38580 Alleverd

WWW.ecoletrailrunning.com
EMAIL : ecoletrailrunning@gmail.com
TEL : +33 06 85 66 90 73