

STAGE TRAIL & YOGA AUX PORTES DU SOLEIL

6 jours pour préparer confortablement votre saison estivale 2025



« La promesse de ce stage de perfectionnement trail ? »

- Des coachs 100% disponibles et à votre écoute ;
- une monitrice yoga vous proposant des séances adaptées à la pratique du trail ;
- un hôtel 4 étoiles équipé d'un espace SPA Piscine ;
- le tout au cœur du géoparc du Chablais et du domaine des Portes du Soleil.
- 6jours, 6 sessions trail-running, 4 séances de yoga et un maximum d'enseignements et de progrès pour vous permettre de réaliser vos rêves de trail.

En bref, le stage idéal pour préparer votre saison estivale de trail tout en partageant des moments conviviaux entre passionnés !

🕒 6 jours

👤 Accompagné / guidé

🧳 Sans transport de bagages

🏠 Hébergement : Hôtel

🏆 Niveau : ****

💰 A partir de : 1095€

Vous allez aimer

- 110 Km & 8500 m de D+/D- en 6 journées exceptionnelles ;
- Les conseils et le soutien de vos accompagnateurs, pratiquants & passionnés par le trail ;
- Le confort optimal d'un hôtel 4* : **Le chalet-hôtel la Marmotte, La Tapiaz et Spa**** aux Gets** ;
- Votre transport chaque jour sur les plus beaux itinéraires de trail du géoparc du Chablais.

Le parcours

Jour 1

RDV à 16h00 à l'hôtel aux Gets.

BRIEFING – FOOTING TRAIL D'ACCLIMATATION

Après votre installation à l'hôtel et la présentation détaillée de la semaine, départ pour une petite boucle de quelques kilomètres dans la forêt avoisinant le centre des Gets. Un footing nécessaire pour délasser vos jambes après le voyage et apprécier le niveau du groupe. Nuit à l'hôtel.

Distance : 8km / Dénivelé : +350 m ; -350 m

Briefing de la semaine : nous insistons sur le fait que chaque journée est modulable en fonction du niveau de deux groupes et que l'objectif principal est bien d'enchaîner les sorties pour réaliser un bloc trail constructif pour la suite de votre saison. Les distances et dénivelés annoncés dans les jours suivants sont indicatifs et maximums. **Chaque journée est modulable d'environ -5km et -500m.**

Jour 2

LES MINES D'OR – TÊTE DE BOSTAN

Court transfert véhiculé pour rejoindre le fond de la vallée de la Manche et le joli site du Lac des Mines d'Or (25min). Une première boucle au relief relativement doux pour que chacun retrouve ses repères et se réhabitue aux sentiers alpins. La Tête de Bostan (2406m) est l'objectif du jour avec son panorama sur les Dents Blanches. Du Col de Bostan (frontière Suisse) au refuge du même nom, les lapiaz (formation rocheuse karstique de surface) apportent une petite difficulté technique supplémentaire. Fin de l'étape via le Col de la Golèse et Chardonnière.

En fin d'après-midi, Marion vous permet une récupération optimale via une séance yoga douce de 45min. Nuit à l'hôtel.

Distance : 20km / Dénivelé : +/-1350 m

Jour 3

LACS DE MONTRIOND ET DE TAVANEUSE

Court transfert véhiculé pour rejoindre le lac de Montriond (20min). Une seconde journée où le relief s'accroît. Après quelques kilomètres en douceur le long du lac et de la Dranse de Montriond, les difficultés débutent et s'enchaînent jusqu'au charmant lac de Tavaneuse, blotti dans un petit cirque à 1806m d'altitude. Ensuite, en fonction des conditions de terrain et météorologiques, plusieurs options sont possibles : Tour du Roc de Tavaneuse ou son ascension avant de rejoindre le point de départ.

En fin d'après-midi, Marion vous permet une récupération optimale via une séance yoga douce de 45min. Nuit à l'hôtel.

Distance : 25km / Dénivelé : +/-2000 m

Jour 4

MONT CHERY – TRAVAIL ASCENSIONNEL EN MATINEE – YOGA SPE TRAIL L'APRES MIDI

Au départ de l'hôtel, une séance ascensionnelle sur les pentes du Mont Chéry. Après un échauffement en douceur et quelques intensités pour bien se réveiller, un effort court et dynamique pour travailler vos capacités dans la pente.

L'après-midi est consacrée à la récupération, notamment grâce à l'espace SPA de l'hôtel.

L'après-midi, Marion vous propose une séance yoga énergisante adaptée à la pratique du trail d'1h. Nuit à l'hôtel.

Distance de 10 à 15km / Dénivelé : +/-650 à +/-1000 m

Jour 5

OBJECTIF DENT D'OICHE !

Après un transfert véhiculé de 40min pour rejoindre Vacheresse, c'est l'un des endroits les plus charismatiques du Chablais qui est au programme du jour : la Dent D'Oiche (2221m). Des sentiers superbes, parfois techniques, entre alpages et roches calcaires, des points de vue incomparables sur le lac Léman et les montagnes du Chablais, sont de grandes motivations pour venir à bout de cette journée exigeante et mémorable. En fonction des conditions de terrain et

météorologiques, l'ascension de la Dent d'Oche est possible. Avant le repas. Marion vous permet une récupération optimale via une séance yoga douce de 30min. Nuit à l'hôtel.

Distance 25km / Dénivelé : +2350 m -2350 m

Jour 6

LE TOUR DU ROC D'ENFER

Court transfert jusqu'au col de l'Encrenaz (25min) pour une dernière boucle sauvage autour de l'impressionnant Roc d'Enfer. De nombreux petits cols sont au programme : Col de la Basse, Col Ratti, Col de Foron... Le dernier challenge de cette semaine se situe dans l'ascension de la Pointe de Chalune (2116m). Elle offre un panorama de 360° sur le Léman, les montagnes du Jura et les Alpes. Pour les plus motivés, possibilité de rentrer à l'hôtel en courant via le Mont Chéry.

Distance : 20 km / Dénivelé : +/-1550 m

Débriefing et fin de ce stage trail en cours d'après-midi à l'hôtel.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Le voyage

NIVEAU ****

Dénivelé : +/- de 1400 à 2300m, adaptable suivant le parcours

Temps d'activité : de 4 à 7h par jour

Exigences physiques : excellente condition physique requise. Séances de course à pied de 40min à 2h, 3 fois par semaine, sorties régulières sur terrains variés. Des expériences de courses trails sont requises.

ATTENTION : nos encadrants, spécialistes de l'activité, se réservent le droit de décider si vous pouvez ou non continuer le stage, selon votre niveau, votre état de fatigue ou votre aptitude à continuer ou pas. Une logistique sera mise en œuvre pour votre retour à l'hôtel. Cette décision pourrait être prise pour éviter tous gros ennuis, afin d'assurer la sécurité de chacun pendant l'activité.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 10 et 20 personnes encadrés par des professionnels diplômés (accompagnateur en montagne).

En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

HÉBERGEMENT

5 nuits en hôtel**** : **Le chalet-hôtel la Marmotte, La Tapiaz et Spa**** aux Gets** (en chambres triples ou quadruples)

Situé au centre du village des Gets, cet hôtel propose tout le confort pour une vraie semaine de sport et de détente : grand salon avec cheminée, bar cosy, SPA et piscine intérieure chauffée... mais aussi le plaisir gourmand avec une table savoureuse, des menus variés et bien cuisinés, des spécialités savoyardes incontournables.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont servis à l'hôtel. Pour le midi, vos accompagnateurs préparent un "pique-nique" composé d'encas variés & adaptés à la pratique du trail. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation**.

Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3528ET Morzine (1/25 000)

Infos pratiques

ACCES AU POINT DE DEPART

RDV dimanche à 16h à votre hôtel aux Gets.

EN TRAIN

Aller : départ de Gare de Lyon (Paris) pour Thonon. Puis bus de la gare direction Les Gets, avec la [ligne Y91](#). Reste 5 min à pied pour rejoindre votre hôtel.

Retour : départ de Morzine en bus, et arrivée à Thonon, puis train. Vérifiez votre trajet auprès de la SNCF

<https://www.oui.sncf/>

EN VOITURE

Autoroute A40 jusqu'à Cluses, puis direction Morzine/Avoriaz (les Portes du Soleil). Suivre Taninges, Les Gets et enfin Morzine.

Fin de la randonnée vendredi vers 16h aux Gets.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. En aucun cas nous ne pouvons nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle. Si vous avez choisi l'assurance assistance rapatriement EUROP ASSISTANCE que nous proposons, Altitude Mont Blanc sert seulement d'interface entre le client et l'assureur. Nous ne pouvons influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre.

Avant de prendre toute décision, contactez EUROP ASSISTANCE.

NOUS CONTACTER

Si vous êtes en retard, contactez l'agence : **04 50 79 09 16** au **06 42 49 76 07**

Dates & tarifs

LE PRIX

Groupe de 10 à 20 participants : **1095€/ pers. en chambre triple ou quadruple.**

Options :

+50€/ pers. en chambre double (sous réserve de disponibilité)

+200€ en chambre single (sous réserve de disponibilité)

Nuit supp. avant ou après le séjour :

125€ pour une personne en B&B chambre single ;

85€/ pers. en B&B en chambre partagée de 2 à 4 personnes (mini 2 pers.)

Du 25/05/25 au 30/05/25 **Départ ouvert 1095 €**

LE PRIX

Comprend :

- Les frais d'organisation et l'encadrement par des accompagnateurs en montagne diplômés ;
- Les repas en pension complète, les encas ;
- Les nuits en hôtel**** et les taxes de séjour.

Ne comprend pas :

- Les dépenses à caractère personnel (boissons, visites, etc.) ;
- L'assurance assistance annulation (4.2% du montant du voyage).

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

En Montagne, en toute saison, la météo peut évoluer très vite du pire au meilleur et vice versa. Il peut neiger, grêler, faire 0 degré à 2000m... il peut aussi faire plus de 30 degrés !

- Short trail
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Coupe-vent et veste Goretex
- Pantalon imperméable pour courir par temps pluvieux et venteux sur toutes distances
- Une paire de gants, un tour de cou et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de trail
- Chaussures de trail déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Flasque &/ou poche à eau (1,5 litre minimum)
- Couteau pour le pique-nique
- Une boîte hermétique en plastique en guise d'assiette pour vos pique-niques
- Petite pharmacie personnelle (vitamines C, antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Deux bâtons télescopiques spécifiques trail
- Carte d'identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos de trail confortable de 10 à 15 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, l'équipement de pluie, l'eau, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter le "pique-nique" et les encas.

COMMENT S'INSCRIRE

Pour vous inscrire, nous avons besoin de vos coordonnées :

- Nom, Prénom, date de naissance
- Adresse postale
- Adresse e-mail
- Téléphone
- Téléphone mobile

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation (4.2% du prix du voyage).

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d'arrhes de 30%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque... Vous recevez ensuite une confirmation d'inscription. Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également vous inscrire par courrier en remplissant le formulaire ci-dessous et en nous le renvoyant à notre adresse postale:

Altitude Mont-Blanc
180, route du lac
74110 MONTRIOND

Les conditions de vente, annulation, etc. sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

