VIENS PRÉPARER TON ULTRA !

1 dossard OFFERT sur le trail du Galibier-Thabor* pour chaque inscription au stage.

STAGE TRAIL

Avec
LUDOVIC POMMERET & LUCIE BIDAULT

27 au 30 Juillet
21 au 24 Septembre
2023

4 jours / 3 nuits
Pension complète
495€

AUBERGE d+ VALLOIRE-GALIBIER
VALLOIRE (73)

* Distance de votre choix hors courses en duo

Stage trail
AUBERGE d+
VALLOIRE-GALIBIER

Prépare ton ultra !

Coaché par des champions !

Ludovic Pommeret :

24eme WMTRC Chiangmai · 80km - 2022
1er TDS by UTMB® - Ultra-Trail du Mont-Blanc® · 149km - 2022
6eme Western States Endurance Run · 161km - 2022
1er Grand Raid Reunion - La Diagonale des Fous · 158km - 2021
1er de l'UTMB - 2016

Lucie Bidault :

1ere MIUT Madeira Island Ultra Trail · 60km - 2023
1ere Trail Sainte Victoire · 40km - 2023
1ere en équipe Raid des Alizés - 2022
1ere Serre Che Trail Salomon · 60km - 2022
2eme Trail du Galibier-Thabor · 52km - 2022
1ere La 6000D · 68km - 2022
1ere Pierra Menta · 73km - 2022

Infos & réservations
https://www.auberge-dplus.com/fr/trail-valloire

En résumé

Valloire

Confirmé

Auberge d+

4 jours / 3 nuits

2 dates :

27 au 30 Juillet :
4 semaines avant l'UTMB
21 au 24 Septembre :
4 semaines avant la Diag

Descriptif du stage

Quatre jours avec nos champions !
Coaché par Ludovic Pommeret et encadré par Lucie Bidault.
Préparez votre ultra : Diagonale, UTMB, GRP...

Au programme :
- 3 sorties trail
- Coaching sur le terrain
- Préparation mentale, massages et yoga
- Echanges et questions/réponses sur le parcours et la préparation physique

Stage trail

AUBERGE d+
VALLOIRE-GALIBIER

Prépare ton ultra !

Jour 1

Arrivée sur place la veille, vous avez pris vos marques et rencontré vos champions ainsi que l'équipe du d+.

17h : Arrivée et prise de possession des chambres
18h30 - 19h15 : Footing/apéro de bienvenue
20h30 : Repas
21h30 : Présentation du stage

Stage trail

AUBERGE d+
VALLOIRE-GALIBIER

Prépare ton ultra !

Jour 2

7h : Petit déjeuner

8h : Départ pour 30km et 2000 de d+

15h : Retour à l'Auberge, ravito

16h - 18h : Accès au SPA et massages

18h - 20h : La préparation mentale

20h : Repas

21h : Echanges autour d'un verre !

Stage trail

AUBERGE d+

VALLOIRE-GALIBIER

Prépare ton ultra !

Jour 3

7h : Petit déjeuner

8h : Départ pour 40km et 3500 de d+

15h : Retour à l'Auberge, ravito

16h - 18h : Accès au SPA et massages

18h - 20h : La préparation physique et diététique

20h : Repas

21h : Echanges autour d'un verre !

Stage trail

AUBERGE d+
VALLOIRE-GALIBIER

Prépare ton ultra !

Jour 4

7h : Petit déjeuner

8h : Départ pour 25km et 2000 de d+

12h : Retour à l'Auberge pour le dejeuner

12h30 - 13h30 : Dejeuner

13h30 - 15h : Accès au SPA et massages

15h - 16h : Séance de Yoga

Fin du stage

L'hébergement

L'auberge d+ : Spécialisée dans l'accueil de groupes sportifs, hébergeur officiel du trail du Galibier Thabor.

C'est un lieu familiale au pied des pistes, au coeur de la station de Valloire, en Savoie dans les Alpes. L'Auberge est tenue par les organisateurs du trail du Galibier Thabor.

Un lieu idéal été comme hiver pour vous retrouver entre amis. Ski, rando, raquettes, vélo, trail... on s'occupe de tout et surtout de vous !

- 32 chambres de 2 à 10 lits
- Cuisine de saison, adaptée aux sportifs
- Sauna exterieur

Plus d'infos : www.auberge-dplus.com/fr

Les moyens d'accès

En voiture :

- 1h40 de Grenoble
- 2h30 de Lyon

En train :

- Gare de Saint Michel / Valloire puis navette jusqu'à l'arrêt Valloire centre.

Covoiture

- Vous serez en relation avec les autres participants afin d'organiser des covoiturages.

Les + du séjour !

+ Coaché par Ludovic Pommeret,
le vainqueur 2021 de la diagonale des fous !
et 2022 de la TDS sur l'UTMB.

+ Encadré par Lucie Bidault, multiples vainqueure du trail du Galibier et qui remporte la 6000D en 2022 !

+ Un terrain de jeu exceptionnel et sauvage
avec deux cols mythiques :
Le Col du Galibier et le col du télégraphe.

+ Massages, Sauna et conférences compris

A savoir !

+ Hébergement : Vous serez logés à l'auberge d+ 2*, en chambre double ou triple.

+ Les ravitos sont compris petit dejeuner, dejeuner sous forme de buffet, diner à l'auberge. Possibilité de menus végan et régime particulier.

+ Séjours : Le stage débute le Jeudi soir et se termine le dimanche en fin d'après-midi.

+ Participants : 6 personnes minimum, 15 maximum

Important

- Niveau requis : Sur l'ensemble du stage, l'accompagnateur et l'organisateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité.
Il revient au participant de bien appréhender le niveau demandé :
- Pratique régulière de la course à pied et autres activités d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1H15.
- Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés.
- Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+ et être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure.
- Etre capable de tenir les barrières horaires officielles des courses.
- Connaissance du milieu montagnard requise.

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant.
Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.

- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches.

Inclus dans le tarif

+ L'hébergement du jeudi soir au dimanche matin en chambre de 2 à 3 personnes.
Possibilité de nuitée supplémentaire sur demande.

+ Pension complète : Petit-dejeuner, ravito de retour et diner à l'Auberge.

+ Encadrement par Lucie Bidault : Guide de moyenne montagne à Valloire.

+ Coaching par Ludovic Pommeret :
Membre de l'équipe de France de trail.

Non inclus dans le tarif

- Assurance individuelle.

- Compléments alimentaires et boissons.

- Transports : Vous devez arriver par vos propres moyens.

Liste de matériel

A prévoir pendant la journée :

+ Un sac à dos léger comprenant :
+ 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 adaptées à la course à pied
+ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
+ Un sachet plastique pour les déchets
+ Du papier toilette biodégradable
+ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
+ Une bande élastique de strapping
+ Un peu d'argent liquide
+ Une paire de baton

A prévoir sur soi :

+ Un short de running
+ Un t-shirt à manches courtes
+ Une paire de chaussettes de course à pied
+ Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

+ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
+ Une trousse de toilette personnelle
+ Des chaussures de rechange
+ Une poche à eau de rechange
+ Boules Quies ou bouchons d'oreilles
+ Pharmacie individuelle
+ Crème anti frottements
+ crème solaire
+ Pansements double peaux
+ Bande élastique
+ Paracétamol
+ Anti-diarrhéique
+ Antiseptique
+ Médicaments personnels

Contact

ORGANISATEUR

Auberge d+
162 Rue du Praz 73450 VALLOIRE

Téléphone : +33 4 79 59 02 08
Mail : contact@villages-dplus.com
Mobile : +33 6 72 61 31 85
Site web : https://www.auberge-dplus.com

Inscription

INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE
Places limités

Infos & réservations
www.auberge-dplus.com/fr/trail-valloire