



Stage avec Sylvain Court RECONNAISSANCE DE « L'ECHAPPEE BELLE »

Un partenariat Sylvain Court et Belledonne Evasion
3 JOURS / 2 NUITS

Préparer l'Ultra-Traversée de Belledonne « L'Echappée Belle » ne s'improvise pas ! Pour la plupart d'entre nous c'est souvent l'objectif d'une saison. Et pour espérer être finisher, il est important d'anticiper tous les pièges qui jalonnent le déroulement de la course. Grâce à la reconnaissance des parties les plus techniques du parcours et aux conseils de Sylvain Court, « vainqueur de l'édition 2017 » mettez toutes les chances de votre côté pour franchir la ligne d'arrivée.

🚩 **PRE-REQUIS** : Vous avez déjà l'expérience de trails « distance marathon »

🚩 **NIVEAU** : Rando-course 5 à 6 h/ jour, 1500 m. de D+/jour, J2 2050 m, et/ou 16 à 20 Km/jour

🚩 **HEBERGEMENT et RESTAURATION** : Gîte en pension complète.

🚩 **PARTICIPANT** : 6 à 12 participants.

🚩 **TARIF** : A partir de 395 €

✪ **LES DATES** ✪

13-14-15 JUILLET 2018

24-25-26 JUILLET 2018

✪ **LES POINTS FORTS DU STAGE** ✪

- LA RECONNAISSANCE DE LA PARTIE LA PLUS TECHNIQUE DE L'ULTRA TRAVERSEE
- DES RANDO-COURSES TECHNIQUES SUR ET HORS SENTIERS
- L'APPORT TECHNIQUE D'UN CHAMPION DU TRAIL MEMBRE DE L'EQUIPE DE FRANCE
- LE RETOUR D'EXPERIENCE EN DIRECT DU VAINQUEUR DE L'EDITION 2017
- LA RECONNAISSANCE DE LA PARTIE QUE LES TRAILEURS EFFECTUENT DE NUIT



LE PROGRAMME

Durant toute la durée du stage vous bénéficiez de(s) conseils techniques et du retour d'expérience de Sylvain Court et d'un coach spécialiste du trail.

Ils seront présents pour répondre à vos questions, concernant l'approche technique, physique et mentale d'un ultra comme l'Echappée belle.

Ils vous donneront des pistes pour vous préparer, gérer vos efforts en fonction(s) du profil et du terrain particulier de Belledonne.

VENDREDI : **D+ : 1050 m.** **D- : 940 m.** **15 km**

Accueil au Gîte l'Essentiel à partir de 12h30.

14h00 : présentation du stage, questions réponses sur les attentes de chacun autour d'un jus de fruit thé café tisane.

16h00 : Rando-course découverte du Terrain et de l'exigence technique du tracé(e) de l'ultra trail, entre Fond de France et le hameau de Gleyzin.

Récupération en minibus au Super Collet.

En soirée : Footing nocturne. Projection vidéo Echappée Belle. Questions réponses avec Sylvain Court,...

SAMEDI: **D+ : 2050 m.** **D- : 1450 m.** **20 km**

8h30 : Transfert à Gleyzin.

Rando-course sur le tracé(e) de la partie la plus technique et la plus sauvage de l'Echappée belle. Reconnaissance de l'étape qui pour la plupart feront de nuit : « haute montagne et pierriers au programme »

Le fameux Col du Morétan dont la descente de la moraine finale est vertigineuse. Sans oublier la traversée magique des alpages de Périoule.

Récupération en minibus au Super Collet.

En soirée : Retour sur la journée. Echange sur différents thèmes : le matériel, les bâtons, marcher ou courir, préparation d'un Ultra, entraînements croisés, les activités portées, la récupération, la gestion durant la course, l'alimentation pendant la course...

DIMANCHE : **D+ : 1530 m.** **D- : 1450 m.** **17 km**

9h00 : Transfert au super Collet

Rando-course sur la crête des Férices, un panorama exceptionnel vous attend. Le chemin est exclusivement en monotrace(s), étroit et assez peu marqué. Le parcours est technique et aérien. C'est la dernière grande difficulté technique lors de l'épreuve.

Récupération 15h en minibus à Val Pelouse.

INFORMATIONS PRATIQUES

ENCADREMENT :

Votre Consultant : Sylvain Court

Vainqueur de L'Echappée Belle 2017.

Champion du monde de trail 2015 (IAU) Maxi Race d'Annecy,

Champion de France de France de trail 2016 Saint-Martin-Vésubie

...



Accompagnateur en Montagne D.E coach de trail.

HEBERGEMENT :

En Gîte, Chambre de 2 à 4 personnes. Les draps ne sont pas fournis.
Salle de réunion avec rétroprojecteur pour les soirées.

REPAS :

Pension-complète. La restauration servie, est équilibrée(s) et variée. La cuisine traditionnelle est adaptée au programme de l'activité.

Les pique-niques du midi sont à base(s) de produits locaux avec des légumes et des fruits frais. Les petits-déjeuners (buffets) et les repas du soir sont pris dans la salle de restaurant du gîte.

En-cas et boissons autres que de l'eau pendant l'activité ne sont pas compris.

TRANSFERT :

Minibus de l'organisation.

RENDEZ-VOUS :

Le vendredi à partir de 12H30 au Gîte l'Essentiel à Fond de France.

DEBUT DU STAGE :

Le vendredi à 14H00.

FIN DU STAGE :

Le dimanche à 16H00.

ACCESSIBILITE :

- **Accès Voiture** : 38580 La Ferrière Pays d'Allevard.

Prendre la sortie le Touvet N°23 sur l'autoroute A 41 entre Grenoble et Chambéry, suivre Goncelin puis Allevard. A Allevard prendre direction le Pleyne jusqu'à fond de France (Commune de la Ferrière).

- **Covoiturage** : Soucieux de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de l'environnement et pour aussi faciliter vos déplacements nous pouvons dans la mesure du possible et avec votre accord faciliter le covoiturage entre les participants.

- **Accès bus et/ou en train** : Gare de Grenoble ou de Chambéry puis bus ou taxi. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez que nous organisions votre transfert.

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par notre consultant Sylvain Court durant toute la durée du stage et par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat.

- La pension complète du jour 1 (soir) au jour 3 (midi).

- La logistique : Tous les transferts prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances annulation et rapatriement.

- Votre acheminement jusqu'au point de rendez vous

- Les Boissons et les dépenses personnelles.

- L'équipement individuel

