

# Programme et infos



**Date**  
5 au 6 juin  
2026



**Durée**  
3 jours



**Lieu**  
Verbier / Lourtier



**Hébergement**  
Hôtel



**Nombre de pers.**  
A partir de 6  
maximum 10



**Niveau**  
Intermédiaire



**Encadrants**  
Entraîneur & AM

**NON OFFICIEL**

Nous vous proposons un stage de préparation pour vos courses allant de 20 à 40 km, dans le magnifique Val de Bagnes. Ce stage est conçu pour vous aider à vous préparer pour vos compétitions de 2026.

Accompagnés par nos experts, un accompagnateur de montagne et un entraîneur expérimenté, vous emmènerons sur les sentiers de la région tout en bénéficiant de leurs précieuses expertises sur le terrain. Programmé au début de la saison des courses, ce stage vous permettra d'améliorer votre entraînement sur des terrains exceptionnels, tout en vous préparant pour vos futurs défis.

Durant ces trois jours, vous aurez également l'opportunité de recevoir des conseils personnalisés en vue de vos prochains objectifs, grâce à leur expertise approfondie. Nous veillons à garantir votre sécurité tout en adaptant les parcours et adapté pour un niveau intermédiaire.

## Tarif

CHF 740.-



Inclus dans le prix :

- 2 nuits d'hôtels en chambre double
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- L'encadrement par deux professionnels de la montagne



Le tarif n'inclus pas :

- Repas du midi
- Déplacement au stage
- Assurance
- Les boissons

## Inscriptions & infos



[WhatsApp's app](#)



[info@outdoor-alpes.ch](mailto:info@outdoor-alpes.ch)



+41 76 815 15 90



## Vos coachs



### Alex Cesné

Entraîneur

Qbtrbn

Nrtn

Wrt

Nwr

N

Wn

Wrnnrt

ba

NON OFFICIEL

### Guillaume Raoul

Aspirant accompagnateur en moyenne montagne

Qbtrbn

Nrtn

Wrt

Nwr

N

Wn

Wrnnrt

ba



Inscriptions & infos



[WhatsApp's app](#)



[info@outdoor-alpes.ch](mailto:info@outdoor-alpes.ch)



+41 76 815 15 90



## Jour 1 :

13h30 – 14h30 : Accueil, installation dans les chambres, briefing du stage

14h30 : Départ de la sortie / mise en jambes 15km 700D+

17h30 – 18h00 : Retour de la sortie à l'hôtel

18h30 – 19h30 : Echange sur la planification et des entrainements

19h30 : Diner

## Jour 2 :

13h30 – 14h30 : Accueil, installation dans les chambres, briefing du stage

14h30 : Départ de la sortie / mise en jambes 15km 700D+

17h30 – 18h00 : Retour de la sortie à l'hôtel

18h30 – 19h30 : Echange sur la planification et des entrainements

19h30 : Diner

## Jour 1 :

13h30 – 14h30 : Accueil, installation dans les chambres, briefing du stage

14h30 : Départ de la sortie / mise en jambes 15km 700D+

17h30 – 18h00 : Retour de la sortie à l'hôtel

Inscriptions & infos



[Whats's app](#)



[info@outdoor-alpes.ch](mailto:info@outdoor-alpes.ch)



+41 76 815 15 90



## Pendant les entrainements :

- ✓ Sac de trail avec karkoi ou rangement pour bâtons
- ✓ Chaussures de trail (déjà portés) voir une deuxième selon la météo !
- ✓ Short de trail
- ✓ Tee-shirt
- ✓ Paires de chaussettes
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Bâtons de trail (un entrainement spécifique bâtons se donner)
- ✓ Sifflet
- ✓ Casquette / bandeau ou bonnet
- ✓ Gants
- ✓ Veste de pluie min 10'000
- ✓ Lunette de soleil pour la course à pied
- ✓ Crème solaire
- ✓ Reserve d'eau ou flasque au minimum 3x 500ml
- ✓ Boissons énergétiques et barres pour les 3 jours
- ✓ Bande élastique strapping

## Matériel conseillé :

- ✓ Crème anti-frottement
- ✓ Pansement double peaux
- ✓ Médicaments personnels
- ✓ Paracétamol



## Novice

**Vous êtes actif sportivement.** Vous avez une pratique régulière de la course à pied avec 2 activités par semaine, alors ce niveau est le votre. Pas besoin d'expérience milieu montagnard.

**Vous évoluerez** majoritairement sur des sentiers (blanc rouge blanc) au caractère montagnard avec quelques passages techniques de type T1 / T2.

**Les sorties** seront à la journée, en moyenne entre 20 et 35km par jour avec 1000m à 1700m. de dénivelé positif.

**Vitesse ascensionnelle minimum :**  
500-600m/h

## Intermédiaire

**Vous avez déjà effectué un trail de 20-40km** Vous avez une pratique régulière de la course à pied en terrain varié avec 3 à 4 activités par semaine, alors ce niveau est le votre. Expérience et connaissance du milieu montagnard.

**Vous évoluerez** majoritairement sur des sentiers (blanc rouge blanc) au caractère montagnard avec quelques passages techniques de type T3.

**Les sorties** seront à la journée, en moyenne entre 20 et 35km par jour avec 1000m à 1700m. de dénivelé positif.

**Vitesse ascensionnelle minimum :**  
500-600m/h

## Avancé / Expert

**Vous avez déjà effectué un trail de 40 - 60km** Vous avez une pratique régulière de la course à pied en terrain varié sur des sorties longue avec 4 à 5 activités par semaine, alors ce niveau est le votre. Expérience et connaissance du milieu montagnard.

**Vous évoluerez** majoritairement sur des sentiers (blanc rouge blanc) au caractère montagnard avec quelques passages techniques de type T3.

**Les sorties** seront à la journée, En moyenne entre 30 et 45km par jour avec 1600m à 2500m. de dénivelé positif.

**Vitesse ascensionnelle minimum :**  
800m/h

Inscriptions & infos



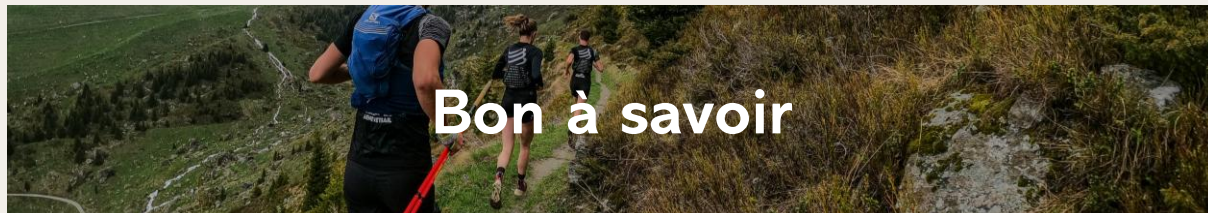
[WhatsApp app](#)



[info@outdoor-alpes.ch](mailto:info@outdoor-alpes.ch)



+41 76 815 15 90



L'hébergement est en chambre double. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.

### Repas

Les petits déjeuners et diners seront pris à l'hôtel. Les piqueniques seront imputés dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.

### Temps de parcours :

Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie/neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)

### Nature du terrain

Le terrain est varié mais accessible techniquement à tout le monde

...nsg

...shnsfg

...sfgnsfn



**NON OFFICIEL**

Prendre connaissance des conditions général

Inscriptions & infos



[Whats's app](#)



[info@outdoor-alpes.ch](mailto:info@outdoor-alpes.ch)



+41 76 815 15 90