



TRAIL CAMP VANOISE

COURIR, PROGRESSER, RÉCUPÉRER



5 jours / 4 nuits



3 journées trail



Niveau intermédiaire



46 à 56 km •
D+ 2 600 à 3 200 m

PRENDRE DE LA HAUTEUR. TROUVER SON RYTHME. COURIR LIBRE.

Trois journées pour vivre le trail là où il prend tout son sens : sur les sentiers de la Vanoise, entre forêts, alpages et grands espaces. Une progression pensée pour des coureurs réguliers qui veulent gagner en aisance en montagne, apprendre à mieux gérer le dénivelé et découvrir le plaisir d'enchaîner plusieurs journées de trail. Et parce que progresser, c'est aussi savoir récupérer, un massage récupération de 20 minutes est inclus pendant le séjour.



L'EXPÉRIENCE —

Aussois devient votre camp de base pour une immersion trail au cœur de la Haute Maurienne Vanoise. Le programme monte progressivement en intensité : une première journée pour travailler la technique et trouver son rythme, une deuxième consacrée à l'endurance en montagne, puis une grande sortie pour mettre en pratique les acquis. Sur les trois journées, comptez environ 46 à 56 km et 2 600 à 3 200 m de dénivelé positif. Au retour, l'Alpina Lodge Vanoise offre le confort du camp de base, l'accès à l'espace bien-être et un massage récupération de 20 minutes inclus pendant le séjour.

PUBLIC & NIVEAU —

Ce Trail Camp s'adresse à des coureurs de niveau intermédiaire pratiquant régulièrement la course à pied et déjà à l'aise sur des sorties d'endurance. Il n'est pas nécessaire d'être un compétiteur, mais il faut pouvoir enchaîner trois journées en terrain montagneux. La progression prévoit de 12 à 22 km par jour, avec un dénivelé positif compris entre 600 et 1 300 m selon la journée. Le rythme et les itinéraires restent adaptés par l'encadrant au niveau du groupe et aux conditions.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Chaussures de trail déjà utilisées, sac ou gilet d'hydratation, réserve d'eau adaptée, vêtements techniques respirants, veste imperméable et coupe-vent, couche chaude, casquette ou couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, téléphone chargé, petite pharmacie personnelle et matériel personnel habituellement utilisé en trail. La liste définitive sera précisée avant le séjour selon les itinéraires retenus.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Arrivée à Aussois

Accueil à partir de 15h

Installation à l'Alpina Lodge Vanoise et première prise de contact avec le groupe. En fin de journée, un pot de bienvenue est organisé avec le coach trail. Ce temps d'échange permet de présenter les trois journées à venir, le niveau et le dénivelé prévus, les conditions du moment, le matériel à prévoir et les grands principes de gestion de l'effort. L'occasion aussi de faire connaissance et d'aborder le camp sereinement avant la première sortie du lendemain.

JOUR 2

Technique & mise en jambes

12 à 15 km • D+ 600 à 800 m

Première journée sur les sentiers autour d'Aussois. L'objectif est de trouver son rythme et de poser les bases : posture, gestion de l'effort, efficacité en montée, relâchement en descente et adaptation aux changements de terrain. Une sortie progressive pour prendre confiance et commencer à apprivoiser le dénivelé sans se mettre immédiatement dans le rouge. L'itinéraire précis est choisi par l'encadrant selon le niveau du groupe et les conditions.

JOUR 3

Endurance en montagne

16 à 19 km • D+ 900 à 1 100 m

La distance et le dénivelé augmentent. Cette deuxième journée permet de travailler la régularité, la gestion des variations d'allure, l'alimentation et l'hydratation sur un effort plus long. L'objectif : rester efficace au fil des kilomètres tout en profitant des grands espaces de Haute Maurienne Vanoise. Au retour, chacun peut prolonger la récupération dans l'espace bien-être.

JOUR 4

Grande sortie Trail Vanoise

18 à 22 km • D+ 1 100 à 1 300 m

Le point d'orgue du camp. Une sortie plus ample, choisie pour offrir un vrai sentiment d'immersion en montagne : panoramas ouverts, enchaînement de montées et descentes, gestion d'un effort soutenu et mise en pratique des acquis des deux journées précédentes. Le but n'est pas la performance chronométrique, mais la maîtrise de son effort et le plaisir de franchir un cap en trail de montagne.

Un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus pendant le séjour, selon le planning établi sur place.

JOUR 5

Fin du séjour

Petit-déjeuner et départ

Après le petit-déjeuner, fin du séjour. Trois journées de trail, près de 50 km de sentiers selon les parcours retenus et surtout de nouveaux repères pour continuer à progresser en montagne.

Intervenant

Le Trail Camp est encadré par un coach trail, professionnel diplômé et spécialiste de la pratique du trail en montagne. Il accompagne le groupe tout au long du séjour, adapte les itinéraires et apporte ses conseils sur la technique, la gestion de l'effort et la progression.

Conditions météo en montagne

En montagne, le programme reste soumis à la météo, à l'état des sentiers et au niveau réel du groupe. L'encadrant peut adapter les itinéraires, les distances et les dénivelés pour garantir la sécurité et la cohérence sportive du séjour.

Déplacements pendant le séjour

Les modalités pratiques et les éventuels déplacements nécessaires aux départs des sorties sont précisés en fonction du programme retenu.

Privatiser ce circuit

Vous souhaitez faire cette sortie **uniquement avec vos proches** ? C'est possible ! Contactez nous pour l'organisation de votre circuit.

PRIVATISER CE CIRCUIT

LE PRIX COMPREND —

- 4 nuits à l'Alpina Lodge Vanoise en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre
- 4 petits-déjeuners
- Le pot de bienvenue avec le coach trail le jour de l'arrivée
- 3 pique-niques pour les journées trail
- Les dîners prévus dans la formule du séjour
- 3 journées de trail encadrées
- 1 massage récupération de 20 minutes par participant
- L'accès à l'espace bien-être selon les conditions et horaires d'ouverture
- L'organisation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Le transport aller-retour jusqu'à Aussois
- Les éventuels transports ou transferts non explicitement indiqués comme inclus
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les massages ou soins complémentaires au massage récupération inclus, proposés en option
- Les assurances facultatives proposées lors de la réservation, le cas échéant
- Tout ce qui n'est pas explicitement indiqué dans « Le prix comprend »

ALPINA LODGE VANOISE - AUSSOIS

Un hôtel de montagne chaleureux au cœur du village d'Aussois, pensé comme votre camp de base pendant toute l'expérience.

4 nuits en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre. Chambre individuelle possible avec supplément selon disponibilités.

Les petits-déjeuners sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise.

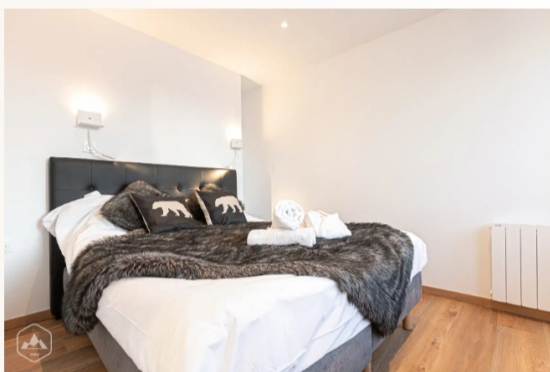
Les pique-niques des trois journées trail sont inclus.

Les **dîners** sont pris à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village, selon le programme.

Accès à l'espace bien-être de l'Alpina Lodge Vanoise selon les conditions et horaires d'ouverture.

Un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus pendant le séjour, selon le planning établi sur place.

DÉCOUVRIR ALPINA LODGE VANOISE



RÉSERVATIONS ET PAIEMENT —

50 % d'arrhes à la réservation.

La réservation est confirmée après réception des arrhes et de la confirmation adressée par Chemins d'Altitude.

Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le départ.

Pour toute réservation effectuée moins de 30 jours avant le départ, la totalité du séjour est à régler à la réservation.

Modes de paiement acceptés : carte bancaire et virement bancaire.

Les conditions d'annulation applicables sont celles prévues dans les Conditions Générales de Vente de Chemins d'Altitude.

ACCUEIL ET FIN DU SÉJOUR

L'accueil a lieu à partir de 15h le jour 1 à l'Alpina Lodge Vanoise, 15 rue de l'Église, 73500 Aussois.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, merci de nous contacter au 04 79 20 32 42.

Le séjour se termine le jour 5 après le petit-déjeuner.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Aussois, contactez l'Alpina Lodge Vanoise pour connaître les disponibilités.

FORMALITÉS

Pour votre séjour, prévoyez une pièce d'identité en cours de validité, votre carte Vitale et les coordonnées de votre assurance.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

CHEMINS D'ALTITUDE
15 rue de l'Église - 73500 Aussois
04 79 20 32 42 - contact@cheminsdaltitude.fr
www.cheminsdaltitude.fr

ASSURANCES

VENIR À AUSSOIS

Aussois se situe en Haute Maurienne, en Savoie.



EN VOITURE

Depuis l'autoroute A43, prendre la sortie n°30 Modane, puis suivre Aussois. Le village se trouve à environ 7 km de Modane. En hiver, prévoyez les équipements obligatoires adaptés aux conditions de circulation en montagne.



EN TRAIN

La gare SNCF la plus proche est Modane. Depuis la gare, Aussois est accessible par les transports ou navettes locales en service aux dates du séjour. Vérifiez les horaires avant votre départ.



EN AVION

Les aéroports les plus pratiques sont Chambéry, Lyon-Saint-Exupéry, Genève et Turin. La suite du trajet s'effectue en train, en voiture de location ou par transfert jusqu'à Modane puis Aussois.