

## Séjour Outdoor 5 jours/4 nuits

### **Séjour exceptionnel de préparation outdoor à la découverte du massif de Courchevel et la Vanoise !**

**Du 3 au 7 août 2024**



*Quatre journées intensives de pur bonheur dans les massifs de Courchevel et de la Vanoise. Ce séjour vous permettra de travailler votre condition physique en alliant trail, randonnée, yoga et récupération dans le plus grand centre aqualudique en montagne d'Europe. Les plus téméraires pourront également prendre l'option « vol en parapente » et ainsi admirer la vallée et les sommets depuis les airs.*

*Vous serez logés dans des chambres de 1 ou 2 personnes.*

**3 août** : Départ de Bordeaux en minibus à 7h. Arrivée à Courchevel (73) vers 15h30-16h. Retrait des dossards. Installation à l'hébergement. Dîner et briefing course pour le lendemain.

**4 août** : 5h30, Départ du X-Trail Millet Courchevel 11/22/33/44/55/66kms, à chacun sa distance en fonction des barrières horaires ! <https://www.courchevelsportsoutdoor.com/evenements/11>  
Séance récupération en centre aqualudique en fin de journée. Repas à l'hébergement.

**5 août** : 8h30, départ en minibus pour rejoindre le lieu de départ de la randonnée, Pralognan-la-Vanoise. 9h15, départ sur la boucle du Grand Marchet et du col de la Vanoise (19kms avec 1700m d+ et 1700m d-). Le déjeuner sera pris au refuge Félix Faure pendant la randonnée.

Retour à l'hébergement vers 17h-17h30. Séance de yoga. Dîner dans un refuge à 2000m d'altitude.

**6 août** : 8h30, départ en minibus pour rejoindre le lieu de départ de la randonnée, Le Laisonnay d'en Haut. 9h, départ sur la boucle du Vallaisonnay et du col du Palet (22kms avec 1500 d+ et 1500m d-). Le déjeuner sera pris au refuge du col du Palet pendant la randonnée.

Retour à l'hébergement vers 17h-17h30. Séance récupération en centre aqualudique suivi d'une séance de yoga. Dîner à l'hébergement.

**7 août** : Entre 8h30 et 11h, vol en parapente pour les plus téméraires, séance de trail « casse de fibres » (7kms de pure descente avec 1400m d-) pour les ultra-trailers de fin août et repos pour les autres. A noter que si les prévisions météorologiques ne sont pas favorables, le vol en parapente pourra être programmé la veille. Déjeuner à Courchevel.

13h, retour sur Bordeaux en minibus. Arrivée sur Bordeaux vers 20h30-21h.

Type de terrain : terrain technique sur sentiers, pierriers et estives

Niveau physique et technique requis : Traileur régulier

*Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, les professionnels qui vous accompagnent peuvent modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.*

### **Modalités organisationnelles :**

Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le samedi 3 août 2024 à 7h.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le mercredi 7 août 2024 vers 20h30-21h.

### **Matériel :**

- Chaussures de trail avec semelles à crampons (de type Vibram).
- 1,5L d'eau par personne dans un sac de trail d'au moins 10L
- Prévoir un sac de randonnée ou trail d'au moins 20l pour les randonnées.
- Barres et fruits secs conseillés pour les séances trail.
- Prévoir des vêtements de pluie et des tenues chaudes, bonnet/buff, gants, crème solaire ...

Un point sur le matériel sera effectué deux jours avant le départ, en fonction notamment de la météo. Les petits-déjeuners seront pris à l'hébergement. Les autres repas seront pris à l'hébergement ou dans des refuges en fonction des parcours.

### **Sécurité :**

Votre accompagnateur disposera de moyens de communication en cas d'urgence et d'une pharmacie de première urgence pendant toute la randonnée + médicaments en cas d'urgence à utiliser sur avis médical (15).

Il est recommandé d'apporter ses médicaments : traitement habituel (diabétique, asthmatique, cardiaque, allergique + aspirine, petits ciseaux, pansement crème de protection solaire visage et lèvres... En cas de pathologie, vous devrez en informer l'encadrant dès votre inscription au séjour. Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

### **Tarif :**

**Tarif : entre 800 et 900€ par personne en fonction du nombre de personnes** (entre 5 à 7 personnes)

Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète (du déjeuner du 3 août au déjeuner du 7 août), l'inscription au X-Trail Millet Courchevel et l'encadrement par des professionnels. Le baptême en parapente est en option (environ 100 euros)

### **Contact :**

**Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne**

**Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de Pilates**

