

Séjour Outdoor 6 jours/5 nuits

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

Du 23 au 28 juillet 2025



Cinq 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.

Ce sera également l'occasion de voir passer les forçats de la route du Tour de France dans un des cols les plus difficiles avec des passages à plus 15%. Vous serez logés dans des chambres de 1 ou 2 personnes.

23 juillet : Départ de Bordeaux en minibus à 7h. Arrivée à Courchevel (73) vers 15h30-16h. Installation à l'hébergement. Séance de yoga-Pilates et dîner.

24 juillet : 9h, départ depuis l'hébergement. A la découverte du massif de la Saulire, entre Méribel et Courchevel. Ce sera l'occasion de pique-niquer à plus de 2500m et voir passer le Tour de France près du col de la Loze, derrière ascension avant l'arrivée sur l'altiport de Courchevel. Retour à l'hébergement vers 17h30 pour une séance de yoga et un dîner bien mérité à l'hébergement.

25 juillet : 8h30, départ en minibus pour rejoindre le lieu de départ de la randonnée, Les Prioux sur la commune de Pralognan-la-Vanoise. 9h15, départ sur la boucle des aiguilles de Chanrossa et des Corneillets via le col du Mône, le col du Rateau, le col de Chanrouge et le col Rouge. Le déjeuner sera pris au refuge du Roc de la Pêche en fin de randonnée.

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

26 juillet : 8h30, départ en minibus pour rejoindre le lieu de départ de la randonnée, Champagny le Haut. 9h, départ sur la boucle de la Pointe de la Vélières comprenant un passage à plus de 2500m, le col de la Bauche de Moi. Le déjeuner sera pris au retour de la randonnée au refuge du bois vers 13h. Retour à l'hébergement vers 15h-15h30. Récupération des dossards pour le lendemain suivie d'une séance récupération en centre aqualudique. Dîner à l'hébergement.

27 juillet : 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 étirements et yoga en fin de journée. Repas à l'hébergement.

28 juillet : Entre 8h30 et 11h, vol en parapente pour les plus téméraires, séance de trail « décrassage » pour ceux qui n'en ont pas eu assez, séance au centre aqualudique pour en profiter une dernière fois et/ou repos pour les autres. Déjeuner à Courchevel.

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

Type de terrain : terrain technique sur sentiers / Niveau physique/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 mercredi 23 juillet 2025 à 7h.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le lundi 28 juillet 2025 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 850 et 900€ par personne en fonction du nombre de personnes (6-7 personnes)

Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète (du déjeuner du 23 juillet au déjeuner du 28 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

