



STAGE · DEUX JOURNÉES

Trail Découverte

Les fondamentaux de la course en montagne

Beaucoup découvrent le trail par la compétition. Nous proposons une autre approche.

Avant de chercher la performance, nous pensons qu'il est essentiel de *comprendre la montagne*, son environnement et la manière d'y évoluer avec plaisir et en sécurité.

Durant deux journées, vous alternerez sorties sur le terrain, ateliers pratiques et échanges afin d'acquérir les bases d'une pratique autonome.

« Apprendre à courir, c'est aussi apprendre à observer. »

OBJECTIF

Acquérir les connaissances techniques, théoriques et pratiques nécessaires à une pratique autonome, réfléchie et sécurisée du trail en montagne.

CE STAGE EST FAIT POUR VOUS

- Vous pratiquez régulièrement une activité physique.
- Vous aimez marcher, courir ou randonner.
- Vous souhaitez découvrir le trail sereinement.
- Vous recherchez une progression durable plutôt qu'une logique de performance.

Aucune expérience du trail n'est nécessaire. Une bonne condition physique est suffisante.

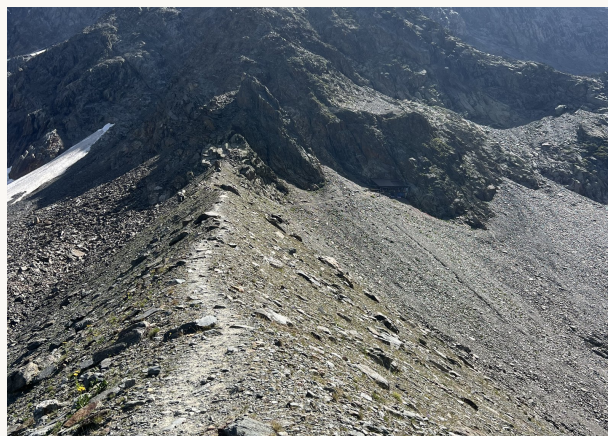
Deux journées, une progression



JOUR 1

Découvrir

Premiers appuis, posture	<i>terrain</i>
Technique de montée & de descente	<i>terrain</i>
Gestion de l'effort	<i>terrain & atelier</i>
Matériel : comprendre, choisir	<i>atelier</i>
Physiologie de l'effort en montagne	<i>échanges</i>

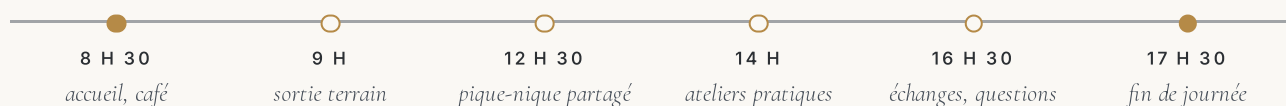


JOUR 2

Comprendre

Orientation, lecture de carte	<i>terrain & atelier</i>
Lecture du terrain & météo	<i>terrain</i>
Hydratation & nutrition	<i>atelier</i>
Faune, flore, milieu vivant	<i>terrain</i>
Sortie d'application en autonomie guidée	<i>terrain</i>

RYTHME D'UNE JOURNÉE TYPE



CE QUE VOUS EMPORTEZ



Courir

Appuis, montée, descente, gestion de l'effort, prévention des blessures.



S'orienter

Lecture de carte, choix d'itinéraire, anticipation de la météo.



S'équiper

Choisir l'essentiel, s'hydrater et s'alimenter justement — sans achats inutiles.



Lire la montagne

Observer la faune et la flore, comprendre un milieu vivant, évoluer avec humilité.



INFORMATIONS PRATIQUES

Avant de partir

LIEU & RENDEZ-VOUS

Saint-Gervais-les-Bains,
Haute-Savoie.

Rendez-vous au Fayet, [\[lieu précis\]](#),
à 8 h 30 chaque matin. Retour au
même point vers 17 h 30.

Accessible en transports en commun —
gare SNCF de Saint-Gervais-Le Fayet.

DATES & GROUPE

Samedi 10 et dimanche 11 octobre
2026. Autres dates à la demande, à
partir de 3 participants.

Groupe de 3 à 6 personnes.

Conseils individualisés, possibilité
d'accompagnement après le stage.

Encadrement : accompagnateur en
montagne diplômé d'État, pratiquant
expérimenté du trail.

NIVEAU — SORTIES TYPES

8–12 km

DISTANCE / JOUR

400–700 m

DÉNIVELÉ

POSITIF

3–4 h

ACTIVITÉ

< 2 000 m

ALTITUDE MAX.

EFFECTIVE

Sentiers de montagne, courts passages
hors sentier faciles. Rythme
volontairement progressif, itinéraires
adaptés au groupe et aux conditions.

MATÉRIEL À EMPORTER

- Chaussures de trail
- Sac de trail (5–12 litres)
- 1 litre d'eau minimum
- Veste imperméable à membrane
- Couche chaude selon la météo
- Protection solaire, casquette
- Bâtons facultatifs

REPAS

Pique-niques tirés du sac et partagés
en montagne, à la charge de chacun.

Repas du soir libres.

Merci de nous signaler vos allergies
alimentaires éventuelles.

PHARMACIE PERSONNELLE

Médicaments personnels pour la
durée des sorties (asthme, diabète,
allergies...), soin des ampoules.

Ordonnance obligatoire si traitement
médical en cours.

SANTÉ & SÉCURITÉ — À LIRE AVANT DE VOUS INSCRIRE

En cas de problème de santé, d'opération récente ou
programmée, rapprochez-vous d'un professionnel de santé
afin de vérifier que ce stage est adapté. Un questionnaire santé
vous sera remis à l'inscription : il est à remplir en amont et à
garder sur vous pendant l'activité — votre accompagnateur
pourra le consulter pour renseigner les secours en cas
d'intervention.

Sur le terrain : soyez en possession de vos médicaments pour
la durée de la sortie, informez l'accompagnateur de votre
condition physique et des éventuelles restrictions ou
contre-indications, présentez-vous avec l'équipement indiqué
sur cette fiche et respectez ses consignes.

Les conditions

200 €

PAR PERSONNE — DEUX JOURNÉES

Le prix comprend : l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État durant les deux journées, les ateliers et supports pédagogiques. **Il ne comprend pas** : les pique-niques et repas, les transports, l'hébergement, les remontées mécaniques éventuelles et les dépenses personnelles.

INSCRIPTION & RÈGLEMENT

Inscription par email ou téléphone, confirmée à réception d'un acompte ; solde réglé au plus tard le premier jour du stage. Modalités détaillées dans les conditions générales de vente sur [\[albaure.fr\]](#).

Stage confirmé à partir de 3 participants. En dessous de ce seuil, une date de report ou le remboursement intégral des sommes versées vous seront proposés.

MODIFICATIONS — OBLIGATION DE MOYENS

L'encadrant se réserve le droit de modifier ou d'annuler le programme en fonction des conditions météorologiques, du terrain ou des participants. Ce programme est indicatif : il peut être adapté à tout moment par votre accompagnateur en montagne pour garantir la sécurité et la qualité du stage.

MÉDIATION DE LA CONSOMMATION

Conformément aux articles L. 611-1 et suivants du Code de la consommation, en cas de litige non résolu, vous pouvez recourir gratuitement au médiateur : [\[médiateur désigné — coordonnées\]](#).

ANNULATION

Par le participant : les conditions d'annulation et de report sont précisées dans les conditions générales de vente.

Par l'encadrant : en cas d'annulation (météo, sécurité, effectif insuffisant), report ou remboursement intégral des sommes versées, sans autre indemnité.

ASSURANCES

L'encadrant est couvert en responsabilité civile professionnelle auprès de [\[assureur — n° de police\]](#).

Cette assurance ne couvre pas les dommages individuels : une assurance individuelle accident et une couverture frais de recherche et secours sont vivement recommandées.

CONDITIONS GÉNÉRALES

La présente fiche constitue un résumé : les conditions générales de vente complètes sont consultables sur [\[albaure.fr\]](#) et disponibles sur demande. L'inscription au stage vaut acceptation des CGV.



ALBAURE

RANDONNÉES — TREKS — TRAILS

« La montagne ne se conquiert pas. Elle s'apprend, elle se lit, elle se partage. »

[\[Prénom Nom\]](#) — Accompagnateur en montagne diplômé d'État
Carte professionnelle n° [\[XXXXXXX\]](#) — SIRET [\[XXX XXX XXX XXXXX\]](#)
[\[Adresse\]](#), Saint-Gervais-les-Bains
[\[téléphone\]](#) — [\[email\]](#) — [\[albaure.fr\]](#)
RC professionnelle : [\[assureur, n° de police\]](#)
Prestation d'encadrement seule — ne constitue pas un forfait touristique au sens du
Code du tourisme
Photographies : Albaure — tous droits réservés