



# Stages Trail Ucpa Chamonix 2012

*UCPA Chamonix, spécialiste de stages trail pour les jeunes de 18 à 40 ans.*

*UCPA, premier organisme en France à former ses accompagnateurs en moyenne montagne à l'encadrement du trail, avec les conseils de notre parrain Dawa Sherpa, de Rodolphe Bier (AMM, BEES athlétisme et consultant Jogging), et de Fred Brigaud (consultant en bio mécanique humaine et sportive).*

## Préparation Trail.

Niveau 2 et 3                    Intensité : \*\*\*                    6 nuits / 5 journées encadrées

Vous courez très régulièrement, parfois sur des longues distances et en tout terrain, vous souhaitez progresser et vous préparez à des compétitions de trail... Au programme : course et marche rapide en montagne sur les sentiers du marathon du Mont-Blanc, séances d'entraînement (rando course, micro circuit, fartlek...), conseils (programmation entraînement, préparation physique, matériel) et stretching.

20 à 30km et 600 à 1500 mètres de dénivelé positif par jour.

Toutes les semaines, du 10/06 au 15/09. A partir de : 362 €



## Trail Performance / Reco CCC®

Niveau 4                    Intensité : \*\*\*\*                    6 nuits / 5 journées encadrées

Vous pratiquez déjà le trail en montagne et courez très régulièrement. Vous souhaitez reconnaître le parcours de la CCC® (Courmayeur, Champex, Chamonix)...

Après 2 jours de trail dans la vallée de Chamonix (acclimatation, conseils...), vous partez pour 3 jours en itinérance sur le parcours de la CCC®. Etapes de 20 à 40 km.

2 nuits en gîte (bagages transportés à chaque étape par véhicule organisation).

17/06, 01/07, 15/07, 29/07, 19/08. A partir de 515 €



## Préparation Ultra.Trail du Mont.Blanc®

Niveau 4                    Intensité : \*\*\*\*                    4 nuits / 4 journées encadrées

L'UTMB® s'est imposé comme le plus beau et le plus difficile des trails (course à pied longue distance en montagne). 166 km et 9400 m de dénivelé positifs entre France, Suisse et Italie, font de cette épreuve une formidable aventure en montagne.

L'UCPA d'Argentière, partenaire de l'organisation de l'UTMB®, s'associe à **Dawa Sherpa** (vainqueur en 2003, 2<sup>ème</sup> en 2008) pour proposer un stage de reconnaissance du parcours.

Réservé aux très bons coureurs, bien préparé au trail en montagne, inscrits à l'UTMB® 2012 ou ayant cette course en projet.

### Programme :

Etapes de plus 40 km et plus de 2000 mètres de dénivelé positif par jour (bagages transportés à chaque étape par véhicule organisation).

J0 – Accueil. Nuit UCPA Chamonix

J1 – Etape Chamonix / Contamines

J2 - Etape Contamines / Courmayeur

J3 – Etape Courmayeur / Champex

J4 – Etape Champex / Chamonix. Fin de stage.

17/06, 01/07, 15/07. 505 €



### Reco TDS®.

Niveau 4                      Intensité : \*\*\*\*                      3 nuits / 4 journées encadrées  
Reconnaissance du parcours de la TDS® en 4 jours (bagages transportés par véhicule organisation, sauf pour une nuit)  
21/06, 13/07. 430 €

### Trail de Chamonix à Zermatt

Niveau 4                      Intensité : \*\*\*\*                      6 nuits / 7 journées encadrée.  
Itinéraire mythique au cœur des Alpes, aujourd'hui proposé dans sa version trail. Un super voyage de 185km et 12 000m de dénivelé. Sept journées de rando course, avec des étapes de 20 à 37 km et 1000 à 3000m de dénivelé positif par jour.  
Véhicule suiveur pour transport des bagages.  
22/07, 26/08. 999 €

### Alpine Barefoot Training.

Niveau 2 à 4                      Intensité : \*\*                      1 nuit / 2 journées encadrées.  
Le Barefoot. Venez apprendre et développer cette technique de prise d'appui usitée par de nombreux coureurs et notamment Dawa Sherpa. Ce stage co-encadré par Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique humaine et sportive, et nos accompagnateurs en moyenne montagne spécialisés "Trail", vous donnera les moyens de potentialiser votre course à pied grâce au barefoot:  
- Un stage pour acquérir des connaissances et des outils afin de développer cette technique, stabiliser vos jambes (performance et préservation) et coordonner le haut du corps.  
- Allier posture & dynamique dans la pratique du barefoot et de la course à pied. Stage proposé le jeudi et vendredi précédant le Marathon du Mont Blanc, à combiner dans un grand week-end de trail.  
28/06. 250 €

### Break préparation Trail.

Niveau 2 et 3                      Intensité : \*\*\*                      3 nuits / 4 journées encadrées.  
Alternance de rando course, séances techniques et intensités, pour vous préparer de façon optimale à vos échéances de trail en montagne.  
09/06, 23/06, 07/07, 21/07, 18/08, 01/09. 205 €

### Spécial Marathon du Mont Blanc.

Niveau 2 à 4                      Intensité : \*\*\*                      4 nuits / 5 journées encadrées.  
Vous êtes inscrit à une des épreuves du Marathon du Mont Blanc.  
Ce stage vous propose oxygénation avant course, reconnaissance des parcours, puis coaching avant et pendant l'épreuve.  
27/06. 250 €

### Spécial Trail du Tour des Fiz.

Niveau 2 à 4                      Intensité : \*\*\*                      4 nuits / 5 journées encadrées.  
Vous êtes inscrit à une des épreuves du Trail des Fiz.  
Ce stage vous propose oxygénation avant course, reconnaissance (partielle) des parcours, puis coaching avant et pendant l'épreuve.  
25/07. 299 €

Retrouvez les fiches programmes détaillées, dès février 2012, sur le site [www.ucpa.com](http://www.ucpa.com).

Nos stages comprennent :

- encadrement par accompagnateur moyenne montagne, spécialisé trail,
- pension complète,
- prêt de matériel (chaussures trail Lafuma, bâtons, sac à dos, cardio),
- suivant les programmes, transports, remontées mécaniques, suivi bagages...

Pour tous les stages, renseignements, fiches programme, inscriptions :

- [www.ucpa.com](http://www.ucpa.com) ou tel 32 60

Des renseignements techniques précis... :

- [argentiere.dc@ucpa.asso.fr](mailto:argentiere.dc@ucpa.asso.fr) ou 04 50 54 07 11

Pour les personnes de plus de 40 ans (UCPA association de jeunesse est réservée au moins de 40 ans) dérogation possible en contactant : [argentiere.dc@ucpa.asso.fr](mailto:argentiere.dc@ucpa.asso.fr)

Possibilité également de suivre des stages sans hébergement.



Nous sommes partenaires :

- Club des sports de Chamonix : Cross et Marathon du Mont Blanc
- Trail des Aiguilles Rouges
- THE NORTH FACE® ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®
- Lafuma, notre partenaire matériel



**Nouveau pour 2012 :** Création d'un club « UCPA Trail » : communauté de jeunes traileurs, licence FFA, stages à prix réduits, coaching sur plusieurs trails, réductions matériel, newsletter...

Contact : [argentiere.dc@ucpa.asso.fr](mailto:argentiere.dc@ucpa.asso.fr)

UCPA - Union nationale des Centres sportifs de Plein Air

Siège social : 17 rue Dumoncel, 75698 Paris cedex 14 - Tel: 01 45 87 45 87 - Fax: 01 45 87 45 88 - Site web : [www.ucpa.com](http://www.ucpa.com)

Association à but non lucratif loi du 1901, agréée et cogérée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports avec la participation des Pouvoirs Publics, des Fédérations Sportives et des Associations de Jeunesse. - N° Agrément tourisme: AG. 075 95 0069.

Garantie responsabilité civile professionnelle : AXA France IARD SS – 26, rue Drouot – 75 009 PARIS. Garantie financière: UNAT - 8 rue César Franck 75015 PARIS

UCPA Argentière : coordonnées bancaires : BRED 10107 00118 00110188739 17 - Siret: 775 682 040 000 16 - APE: 9319 Z

# Stages Ucpa Préparation UTMB® avec Dawa Sherpa



Col Checrouit (Italie) – Fin du 2<sup>ème</sup> jour de la Préparation UTMB®, arrivée sur Courmayeur.



Dawa Sherpa - Gîte du Bon Abri à Champex (Suisse) – Dîner du 3<sup>ème</sup> jour de préparation de l'UTMB®.

## Nos centres UCPA dans la Vallée de Chamonix.

*UCPA Argentière : le spécialiste des stages de Trail. En rénovation totale durant l'été 2012, nos stages ont lieu à l'UCPA de Chamonix, avant réouverture pour l'été 2013.*



**UCPA Chamonix** : centre confortable, accueil de clubs sportifs en formules pension complète (avec ou sans forfait de remontées mécaniques).

Renseignements :

04 50 53 12 05 – [chamonix@ucpa.asso.fr](mailto:chamonix@ucpa.asso.fr) – [www.ucpa-chamonix.com](http://www.ucpa-chamonix.com)

Formule spéciale coureurs Marathon, pension complète du vendredi 28 juin au soir, au dimanche matin : 70 €. Inscription sur [www.ucpa.com](http://www.ucpa.com)