



STAGE *TRAIL CAMP CHABLAIS*
MASSIF DES ALPES - NIVEAU SOUTENU
Carnet Nunam 2026





Montée vers la Dent d'Oche

CHABLAIS EN ÉTOILE

EN BREF

Ce stage propose aux traileurs passionnés de parcourir les sentiers techniques du Chablais, entre crêtes et sommets, de ce magnifique massif calcaire des Préalpes. Installés dans notre camp de base - un gîte au cœur d'un village de montagne - nous prendrons chaque jour la direction des sommets emblématiques du secteur (Cornettes de Bise, Dent d'Oche, Mont de Grange).

Au programme :

- Trois belles sorties en montagne sur un terrain exigeant : un bloc d'entraînement idéal pour vous préparer pour vos objectifs trail de l'été ;
- Des conseils pour progresser dans tous les domaines de la performance : technique, entraînement, prépa physique, alimentation, matériel, gestion de l'effort...
- Un hébergement convivial, idéalement situé ;
- La découverte d'une nature préservée et de paysages exceptionnels.

INFOS CLÉS

Voyage guidé :

accompagnateur en
montagne expert du trail

Groupe : 4 à 8 participants

Durée : 4 jours

Niveau : 3 (soutenu)

Trail, Chablais, sentiers
techniques, petit groupe

Code voyage: BEN02-26

VOUS ALLEZ AIMER

- Une bonne préparation pour vos objectifs trail de l'été
- Des conseils adaptés et ciblés pour chacun
- Un petit groupe pour plus de convivialité et d'échanges
- Des sorties trail à la journée sur un terrain parfois technique
- La découverte d'un milieu naturel exceptionnel, au cœur des Préalpes calcaires
- Trois nuits dans un gîte en gestion libre, situé au départ de nos sorties trail
- L'encadrement par un expert du trail diplômé AeM

NOTRE AVENTURE



Entre Léman et sommets alpins

Partez pour un stage trail au cœur du massif du Chablais, territoire de moyenne et haute montagne situé entre le lac Léman et les Alpes du Nord. Ce massif offre une **diversité remarquable** de terrains et de paysages, entre crêtes panoramiques, alpages ouverts et sommets calcaires, avec en toile de fond permanente le bleu du Léman et la chaîne du Mont-Blanc.

Un itinéraire entre lacs et crêtes

Les parcours empruntent des **sentiers d'altitude** reliant cols, sommets et alpages, avec des **vues spectaculaires** sur le lac Léman, les Dents du Midi et le Mont-Blanc. Le stage évolue sur des secteurs emblématiques comme les Cornettes de Bise, le Mont de Grange ou encore la Dent d'Oche, alternant passages aériens, traversées en balcon et descentes techniques.

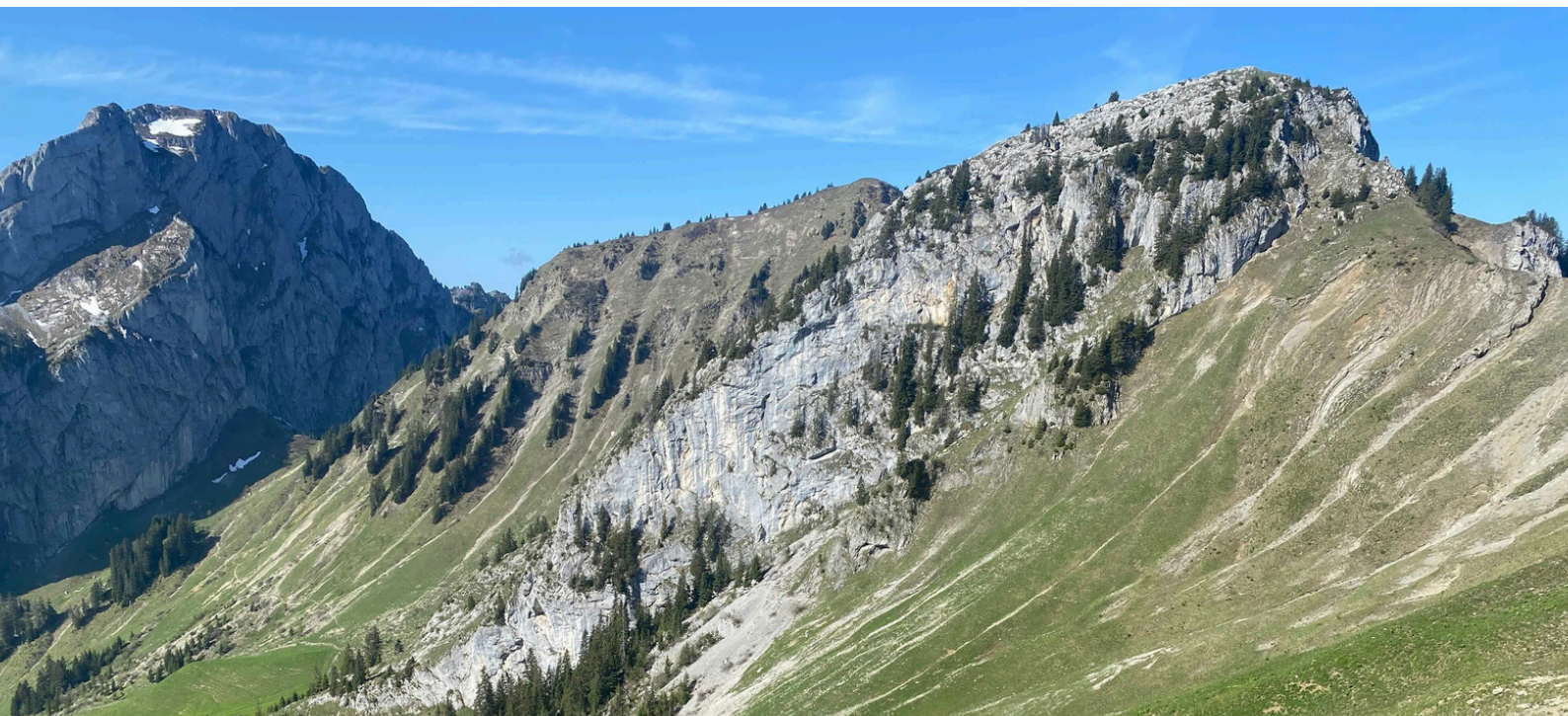
Une nature alpine préservée

Le Chablais est marqué par de vastes alpages, des falaises calcaires, des forêts de conifères et de nombreux lacs et zones humides d'altitude. Chamois, bouquetins et rapaces sont fréquemment observés. Ce cadre naturel, à la fois **sauvage et pastoral**, offre une immersion complète dans l'ambiance alpine.

Des parcours pensés pour le trail running

Le terrain est varié et exigeant : montées soutenues, sentiers techniques, portions roulantes dans les alpages et longues descentes ludiques. Les itinéraires sont modulables en distance et en dénivelé, permettant d'adapter les sorties au niveau du groupe.





AU FIL DES JOURS



J1 ACCUEIL

Itinéraire : /
Repas inclus : dîner
Hébergement : gîte

L'accueil se fera à 17h au gîte situé à la Chapelle d'Abondance.
Après installation dans les chambres, je vous présenterai le programme du stage.
Nous préparerons ensuite le dîner et les pique-nique du lendemain.
Après un apéritif, nous dînerons au gîte afin de prendre des forces pour la longue journée du lendemain.

J2 SORTIE TRAIL VERS LA DENT D'OCHE

Itinéraire : ↗ +2500m ↘ -2500m ↔ 35km ⌚ 8h
Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner
Hébergement : gîte

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en rando-course à la journée en direction de la Dent d'Oche, superbe sommet calcaire, sauvage et technique. Une journée qui alternera entre alpages paisibles et passages techniques, de quoi faire chauffer les cuissots ! Nous aurons peut-être la chance d'observer des bouquetins, nombreux dans le secteur.
Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du pique-nique du lendemain.
Nous terminerons la journée par un dîner convivial au restaurant.

J3 SORTIE TRAIL SUR LES CRÊTES DE CHÂTEL

Itinéraire : ↗+2000m ↘-2000m ↔ 30km ⌚8h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique), dîner

Hébergement : gîte

Après le petit déjeuner, nous partirons en rando-course en direction des crêtes au-dessus de Châtel. Une journée alternant des montées et descentes raides et des passages plus tranquilles pour souffler un peu. Nous cheminerons à la frontière franco-suisse avant de redescendre le long de la Dranse et de se laisser glisser jusqu'au gîte.

Retour au gîte vers 17h pour un repos bien mérité et la préparation du pique-nique du lendemain et du dîner.

Nous terminerons la journée par un apéritif et un dîner convivial au gîte.

J4 SORTIE TRAIL VERS LE MONT DE GRANGE

Itinéraire : ↗+1500m ↘-1500m ↔ 16km ⌚4h

Repas inclus : petit déjeuner, déjeuner (pique-nique)

Hébergement : /

Après le petit déjeuner, nous partirons pour une grosse demi-journée placée sous le thème du D+ ! Direction le sommet du Mont de Grange, près de 1500 m D+ en 8 km environ. La fatigue des premiers jours risque de se faire sentir... Une vue saisissante nous attend sur la partie sommitale, une ambiance aérienne qui vaut l'effort à la montée ! Puis, nous dévalerons jusqu'au gîte pour terminer en milieu de journée. Une sortie assez courte mais intense ! Après la douche et le rangement des affaires, nous déjeunerons au gîte avant de nous séparer. Fin du séjour vers 14h.

AVERTISSEMENT

Les temps d'activité et les parcours sont donnés à titre indicatif et peuvent varier (ex : conditions météorologiques, état du terrain, niveau du groupe...). Les temps de transfert peuvent également varier suivant l'état des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme dans l'intérêt des participants.



DATES & BUDGET



DATES & PRIX

Du 11 au 14 juin 2026 • 490€ / personne

Assurance multirisques (facultative) : 35.5€

LE BUDGET EN DÉTAILS

Le prix comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et spécialiste du trail running,
- L'hébergement en pension complète du J1 soir au J4 midi.
- Le dîner au restaurant le J2.

Le prix ne comprend pas :

- L'assurance facultative annulation et/ou rapatriement, perte de bagages,
- Les déplacements en voiture au cours du stage pour aller au départ des sorties trail et pour revenir au gîte (si nécessaire),
- L'acheminement vers le lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation,
- Les dépenses personnelles,
- Les boissons,
- Tout ce qui n'est pas inclus dans "le prix comprend".

SUIVEZ LE GUIDE !



Passionné de montagne et des grands espaces depuis mon enfance et en parallèle d'un parcours professionnel qui m'a amené à exercer plus de 20 ans dans le conseil en transition écologique auprès des entreprises, j'ai choisi de devenir Accompagnateur en Montagne en 2019.

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, je suis convaincu que se reconnecter au vivant et à la nature, qu'elle soit spectaculaire ou ordinaire, est essentiel à notre équilibre. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer un gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de cerf, comprendre la stratégie d'adaptation d'une plante d'altitude... autant de découvertes et d'émotions que je souhaite partager avec vous.

"La montagne nous parle" est mon leitmotiv : le milieu montagnard est particulièrement complexe et fragile. Le comprendre et le respecter guide mes pas, à vos côtés.

Je pratique le trail depuis plus de 20 ans, dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finisher de nombreux trails et ultra-trails : SwissPeaks 380, UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle Intégrale, UT4M, Trail des Aiguilles Rouges, Pierra Menta Été...

OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Benoît vous donne rendez-vous au gîte "Au gai soleil" le jeudi 11 juin 2026 à 17h.



🏠 NIVEAU : SOUTENU (3/4)

Vous êtes un **traileur régulier** depuis plusieurs années avec 3 séances de trail par semaine. Vous êtes capables de réaliser des sorties jusqu'à 30 km avec 1500 à 2000 m D+ par jour ? Vous êtes à l'aise sur des sentiers assez techniques, à la montée comme à la descente ? Ce stage est fait pour vous si vous souhaitez vous préparer efficacement pour votre premier trail sur un format long (> 50 km) et pour vos objectifs de l'été. Nous irons pratiquer sur des sentiers techniques, ponctuellement hors sentier, dans des pierriers ou sur des névés.

🏠 COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Notre groupe sera compris entre 4 et 8 participants. En privilégiant les petits groupes, nous arrivons à mieux prendre en compte les attentes de chacun et à viser une certaine homogénéité des niveaux des participants.

🏠 OÙ DORMONS-NOUS ?

L'hébergement se fait en dans un gîte situé au coeur du village de la Chappelle d'Abondance. Couchage en chambres de deux à cinq personnes.

🏠 BON APPÉTIT !

Les petits-déjeuners et dîners sont préparés par le groupe et pris au gîte. Un dîner sera pris au restaurant.

Nous préparerons les pique-niques pour les déjeuners pris sur le terrain.

🏠 POURBOIRES

Le versement d'un pourboire reste à votre libre appréciation. Il n'est pas obligatoire mais très apprécié si vous avez été satisfait du séjour et des petites attentions portées par votre guide.



ÉQUIPEMENT

POUR LES SORTIES TRAIL

- **Vêtements**

- Une veste type gore-tex adaptée au trail
- Un haut à manches longues
- Un haut à manches courtes
- Une couche intermédiaire (seconde couche) fine
- Une couche intermédiaire (seconde couche) plus chaude type polaire ou micro-doudoune
- Un collant de course
- Une paire de chaussettes de trail
- Un short de trail
- Une ceinture porte-bâtons ou carquois
- Une casquette ou un bandeau
- Un tour de cou
- Un bonnet léger ou second tour de cou
- Une paire de gants légers
- Une paire de chaussures de trail

- **Accessible dans le sac de trail (8 à 12L) :**

- Réserve d'eau 1,5 L (flasques ou poche à eau)
- Vivres de course (barres de l'effort, fruits secs..)
- Une paire de lunettes de soleil
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- Une petite pharmacie personnelle (pansements double-peaux, médicaments usuels)
- Un tube de crème solaire
- Surpantalon étanche (optionnel)
- 1 paire de bâtons de trail
- Sacs étanches pour transporter vos affaires dans votre sac de trail
- Vos papiers d'identité et carte vitale (dans une pochette étanche type ziploc)
- De l'argent liquide
- Quelques mouchoirs ou feuilles de papier toilette et un mini tube de gel hydroalcoolique

POUR LE GÎTE

- Une serviette de toilette
- Un drap sac ("sac à viande")
- Une tenue confortable pour les soirées
- Affaires de toilette
- Un tapis de sol

PROTÉGEZ VOTRE AVENTURE AVEC NOUS !

Chez **Nunam Aventures**, nous savons qu'un voyage doit rimer avec détente, découverte et plaisir. Mais pour que votre séjour soit vraiment sans soucis, mieux vaut être bien préparé, peu importe où vous allez ! C'est là qu'intervient notre **assurance voyage** : un petit coup de pouce pour voyager l'esprit léger.

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE VOYAGE ?

Imaginez ceci : vous êtes sur le point de partir en vacances. Vos billets sont réservés, vos valises prêtes, et votre programme est millimétré. Mais soudain, un imprévu arrive : un accident, une maladie... C'est là que l'assurance entre en jeu !

Avec notre assurance voyage, vous êtes couvert pour une multitude de situations qui pourraient perturber votre voyage. Finies les inquiétudes : on s'occupe des galères, et vous, vous profitez de chaque instant !

NOTRE FORMULE D'ASSURANCE VOYAGE

Nous avons choisi une assurance voyage adaptée à nos séjours en partenariat avec MARSH leader mondial en courtage d'assurance.

Le contrat est : **Assurance Multirisque Voyage, Contrat d'assurance collective à adhésion facultative n°24441**

Conçu pour vous protéger en toutes circonstances des risques inhérents à nos voyages et aux activités pratiquées, ce contrat est parfaitement adapté aux voyages d'aventure.

Nos principales garanties :

- L'assurance annulation toute cause justifiée quelle qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus),
- L'assistance rapatriement voyage,
- Les frais d'interruption de séjour ou d'activité sportives,
- Départ ou retour impossible,
- L'assurance bagages (y compris retard de livraison),
- L'assistance aux personnes et rapatriement : frais médicaux et/ou d'hospitalisation à l'étranger (Covid inclus).

LES AVANTAGES DE SOUSCRIRE CHEZ NOUS

- Annulation toute cause justifiée quel qu'elle soit, constituant un obstacle immédiat, réel et sérieux (Covid 19 inclus).
- Assistance 24/7 : peu importe où vous êtes dans le monde, notre service d'assistance est là, prêt à vous aider à n'importe quelle heure.
- Sans prise de tête : vous pouvez souscrire directement lors de la réservation de votre voyage.
- Des garanties solides : nous travaillons avec des partenaires de confiance, leaders dans le domaine des assurances voyages.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Souscrire à l'une de nos assurances voyage est ultra simple ! Lors de votre réservation, il vous suffit de sélectionner l'assurance. Vous avez aussi la possibilité de passer un coup de fil à notre équipe qui saura vous guider selon vos besoins.

QUESTIONS FRÉQUENTES

• **Dois-je souscrire une assurance si je pars en Europe ?**

Oui ! Même si la carte européenne d'assurance maladie (**à demander !**) peut couvrir certains frais médicaux, elle ne remplace pas une assurance voyage complète. L'assurance que nous proposons vous offre une couverture bien plus large, y compris l'annulation, le rapatriement, et bien plus encore.

• **Et si je décide d'annuler mon voyage ?**

Vous êtes couvert pour des raisons justifiées, comme une maladie, un accident ou un événement soudain empêchant la réalisation de votre voyage.

• **L'assurance couvre-t-elle le COVID-19 ?**

Oui, incluant les frais médicaux et le rapatriement, si nécessaire.

BESOIN D'AIDE ?

Notre équipe est à votre disposition pour vous aider. Contactez-nous par téléphone ou par e-mail. Parce que chez **Nunam Aventures**, votre voyage, c'est notre priorité.

contact@nunam-aventures.fr

Tel : +33 (0)6 29 88 25 05



Nunam Aventures www.nunam-aventures.fr

SAS, capital 8000€, siège social : 40 rue des Pierailles, 73230 Verel Pragondran
RCS/SIREN Chambéry 931051916

N° d'immatriculation Atout france IM073240016, Garantie financière : APST
Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : Hiscox SA - Numéro de contrat : 03511735

#nunamaventures
contact@nunam-aventures.fr

Collectif de guides
producteurs de voyages d'aventure