



STAGE *TRAIL & SPA* - MASSIF DES VOSGES  
NIVEAU PROGRESSION  
Carnet Nunam 2026



# MASSIF DES VOSGES

## EN ÉTOILE EN BREF

Vous pratiquez le trail depuis plusieurs années et souhaitez franchir un cap sans perdre de vue l'essentiel, le plaisir de la pratique et la découverte de la montagne ? Ce stage est fait pour vous !

Nous alternerons des sorties trail et des ateliers pour vous perfectionner : bien utiliser ses bâtons, savoir descendre vite et à l'économie, développer son agilité, renforcer son corps pour gagner en efficacité et limiter les blessures, s'alimenter efficacement sur le terrain, s'équiper de manière optimale pour être autonome en montagne... Nous irons pratiquer sur des sentiers parfois techniques pour mettre en pratique ces apprentissages. Au programme :

- Ateliers techniques : utilisation des bâtons, posture, pose du pied, gestion des descentes...
- Ateliers de renforcement musculaire et de proprioception
- Sorties trail à la journée agrémentées de jeux et d'éducatifs (20km et 1000mD+ par jour)
- Des temps laissés au repos et à la détente (spa, sauna, piscine)
- Une mini-conférence pour aborder la planification et la préparation de vos objectifs sportifs

### INFOS CLÉS

**Voyage guidé :**  
accompagnateur en  
montagne expert du trail

**Groupe :** 5 à 8 participants  
**Durée :** 3 jours  
**Niveau :** 2 (intermédiaire)

Trail, Vosges, approche  
globale, confort, petit groupe

**Code voyage:** BEN02-26

### VOUS ALLEZ AIMER

- Une approche globale du trail pour progresser à votre rythme, sans stress
- Des conseils adaptés et ciblés pour chacun
- Un petit groupe pour plus de convivialité et d'échanges
- Des sorties trail à la journée ponctuées d'ateliers, de temps d'échanges et de retours d'expériences
- La découverte d'un milieu naturel exceptionnel, au cœur des Hautes-chaumes, des forêts d'altitude et des cirques glaciaires
- Deux nuits dans un hôtel familial, chaleureux et confortable (piscine, spa et sauna)
- L'encadrement par un expert du trail diplômé AEM

# NOTRE AVENTURE

Entre crêtes panoramiques, forêts profondes et lacs glaciaires, ce stage trail vous plonge au cœur des Hautes-Vosges, dans deux vallées emblématiques : le Val d'Orbey et la vallée de Munster. Ce territoire, à la fois sauvage et chargé d'histoire, offre un terrain de jeu idéal pour le trail running, avec une grande diversité de parcours et de milieux naturels.

## Un terrain naturel varié et exigeant

Le stage se déroule dans des secteurs emblématiques tels que le Grand Brézouard, le Hohneck, le Linge ou les Hautes Huttes. Ces massifs proposent une alternance équilibrée de sentiers monotracés et de chemins forestiers roulants. Les dénivelés, bien présents sans être difficiles, permettent un travail complet : endurance fondamentale, puissance en montée et aisance en descente.

Les parcours traversent des milieux remarquables : forêts de hêtres et de sapins, chaumes d'altitude typiques des Vosges et paysages ouverts offrant de larges panoramas sur la plaine d'Alsace, la Forêt-Noire et si le temps le permet, les Alpes.

## Les lacs glaciaires, joyaux du massif

Les itinéraires mettent en valeur plusieurs lacs glaciaires emblématiques du massif : Lac Blanc, Lac Noir, Lac des Truites et Lac Vert. Chacun offre une ambiance singulière, entre paysages minéraux, forêts sauvages et eaux sombres ou émeraude. Ces sites emblématiques constituent des temps forts du stage, aussi bien sportifs que contemplatifs.

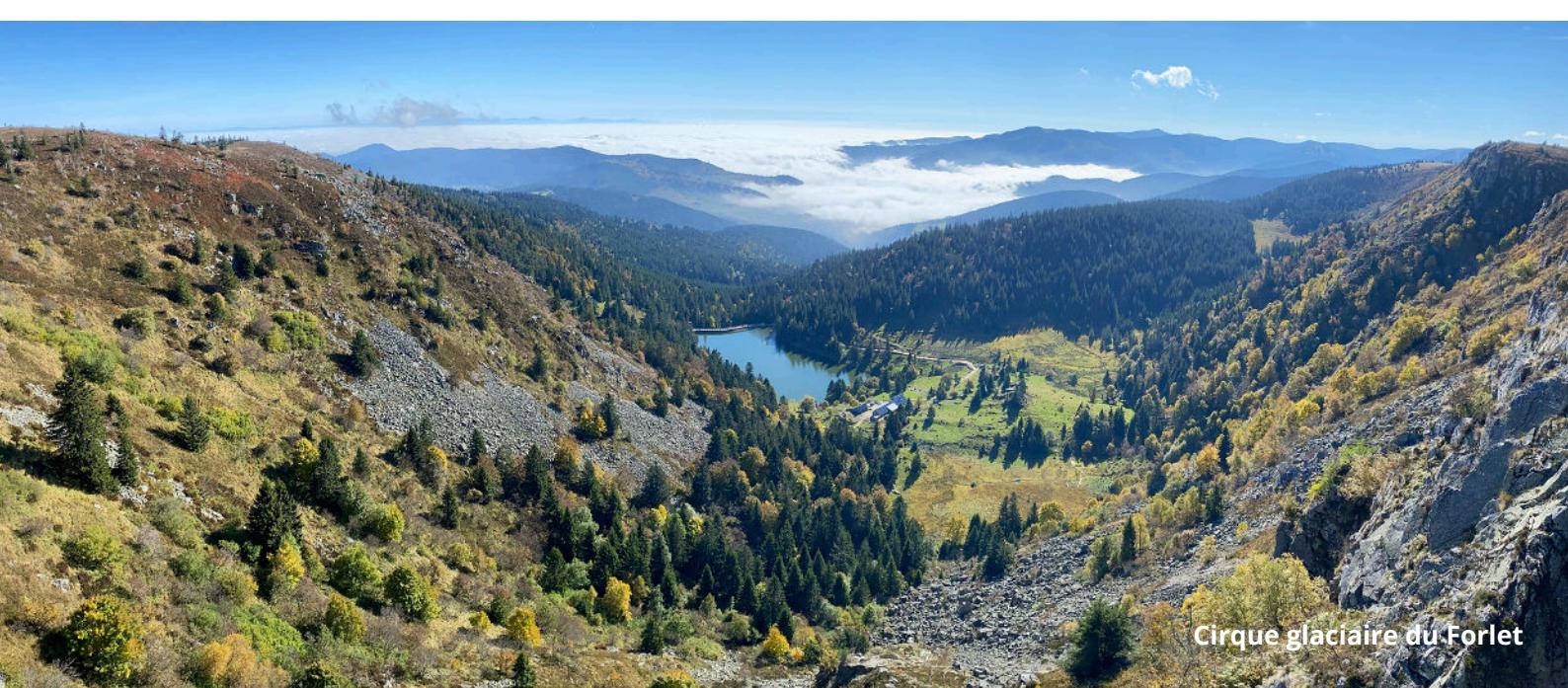
## Un territoire marqué par l'histoire

Courir dans ces montagnes, c'est aussi traverser un territoire fortement marqué par l'histoire. Le secteur du Linge, haut lieu de la Première Guerre mondiale, conserve de nombreux vestiges visibles le long des sentiers. Les anciennes fermes d'altitude, marcaires et chemins de transhumance rappellent quant à eux la tradition pastorale encore vivante sur les chaumes vosgiennes.

## Des parcours pensés pour le trail running

Les parcours sont spécifiquement conçus pour le trail : distances et dénivelés modulables, sorties techniques, séances de travail en montée et descentes ludiques. Le maillage dense de sentiers permet d'adapter chaque sortie au niveau des participants.

Ce stage propose une immersion complète dans une montagne accessible mais exigeante, où l'effort sportif se conjugue avec la découverte des paysages, de la nature et de l'histoire des Hautes-Vosges.



Cirque glaciaire du Forlet



Focus technique pendant une sortie trail



# AU FIL DES JOURS

## J1 MISE EN JAMBES

**Itinéraire :** ↗+400m ↘-400m ↕ 12km ⏱ 3h

**Repas inclus :** dîner

**Hébergement :** hôtel de la Poste au Bonhomme (68)

L'accueil se fera à 13h à l'Hôtel de la Poste, situé dans Le Bonhomme (68).

Après installation dans les chambres, je vous présenterai le programme du stage.

Nous partirons ensuite pour une sortie trail alternant la course avec des mini-ateliers techniques.

Au retour à l'hôtel, nous enchaînerons avec une séance de renforcement musculaire (gainage) et de proprioception.

En fin d'après-midi, nous profiterons des installations de l'hôtel (saunas, spa, piscine) pour un moment de détente bien mérité.

Pendant l'apéritif, nous poursuivrons par une mini-conférence atelier d'échanges sur l'entraînement du traileur.

Nous terminerons la journée par un dîner convivial à l'hôtel.

## J2 SORTIE TRAIL A LA JOURNÉE

**Itinéraire :** ↗1200m ↘-1200m ↕ 20-25km ⏱ 6h

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

**Hébergement :** hôtel de la Poste au Bonhomme (68)

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en rando-course à la découverte des plus beaux spots du secteur. La sortie trail sera ponctuée de course à pied, de marche avec ou sans bâtons et d'ateliers pour compléter les apports techniques (renforcement musculaire, utilisation des bâtons, travail de côtes...). Nous ferons des pauses bien ciblées pour récupérer et découvrir les merveilles naturelles du massif des Vosges.

Retour à l'hôtel vers 16h pour une séance d'étirements et d'automassages puis place à la détente (sauna, spa & piscine).

Pendant l'apéritif, nous échangerons sur la planification de votre préparation et de vos objectifs sportifs. Nous terminerons la journée par un dîner convivial.

## J3 ↗ SORTIE TRAIL A LA JOURNÉE

**Itinéraire :** ↗+1200m ↘-1200m ↔ 20-25km ⏱ 6h

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

**Hébergement :** hôtel de la Poste au Bonhomme (68)

Après un solide petit déjeuner, nous partirons en rando-course pour la journée dans un nouveau secteur.

La sortie trail sera ponctuée de course à pied, de marche avec ou sans bâtons et d'ateliers pour compléter les apports techniques (renforcement musculaire, utilisation des bâtons, travail de côtes...). Nous ferons des pauses bien ciblées pour récupérer et découvrir les merveilles naturelles du massif des Vosges.

Nous profiterons de cette journée pour mettre en pratique les acquis du stage.

### ⚠ 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 16 au 18 avril 2026 • 455 € / 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 J3 midi.

### 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 à l'hôtel (covoiturage possible),
- 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".

⌚ ***Le petit plus qui fait plaisir, pas de frais de dossier chez Nunam Aventures !***

# INFOS PRATIQUES

## Ⓐ 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 Eté...

## Ⓐ OÙ RETROUVE-T-ON NOTRE GUIDE ?

Benoit vous donne rendez-vous à l'hôtel de La Poste au village du Bonhomme (68) le jeudi 16 avril 2026 à 13h.



## ❶ NIVEAU : INTERMÉDIAIRE (2/4)

Ce stage proposé aux **traileurs réguliers** s'entraînant deux à trois fois par semaine et souhaitant structurer leur pratique pour passer à des efforts longs, améliorer leurs performances ou simplement prendre plus de plaisir.

Nos sorties en mode rando-course ne dépasseront pas environ **20-25 km et 1200m D+ par jour**. Nous progresserons sur des terrains moyennement techniques, comportant des passages rocheux.

Notre objectif : introduire des séances efficaces et variées pour progresser dans le plaisir et gagner en autonomie.

## ❷ COMBIEN SOMMES-NOUS ?

Notre groupe sera compris entre 5 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.

## ❸ OÙ DORMONS-NOUS ?

L'hébergement se fait dans un hôtel familial, chaleureux et confortable, disposant d'une piscine écologique (sans traitement chimique), d'un spa et de deux saunas. Les repas sont préparés par un restaurant classé "Maître restaurateur".

Chambres twin de deux personnes, chambres single sur demande (avec supplément).

## ❹ BON APPÉTIT !

Les petits-déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel qui dispose d'un restaurant classé "Maître Restaurateur".

L'hôtel fournit également les pique-nique faits maison pour les déjeuners pris sur le terrain.

## ❺ 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.



Vue sur le Lac Blanc

## ❶ 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 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 (optionnel)
  - 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 L'HÔTEL

- Un maillot de bain
- Une tenue confortable pour les ateliers étirements et de préparation physique
- Une tenue confortable pour les soirées
- Affaires de toilette
- Un tapis de sol

# ASSURANCE VOYAGE

## ❶ 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.

## ❷ 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 !

## ❸ 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).

## ❶ 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.

## ❷ 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.

## ❸ 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.

## ❹ 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](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

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



**Nunam Aventures** [www.nunam-aventures.fr](http://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\*\*](mailto:contact@nunam-aventures.fr)

Collectif de guides  
producteurs de voyages d'aventure