



Stage de trail et bien-être en Lauzière, France



Partez pour un stage de perfectionnement trail au cœur du massif de la Lauzière, un terrain de jeu sauvage et préservé idéal pour progresser en pleine nature. Pendant deux jours, vous alternez sorties techniques, travail de l'endurance et conseils personnalisés pour améliorer votre pratique du trail-running. Les itinéraires empruntent des chemins forestiers, des sentiers alpins et vallons secrets, offrant une immersion totale en montagne.

Vous serez hébergé au chaleureux Relais du lac Noir, un gîte authentique propice à la récupération et au lâcher-prise. En complément des sorties sportives, des temps d'échange permettront de mieux comprendre le milieu montagnard : faune, flore et lecture de terrain. Une séance bien-être avec sauna viendra parfaire la récupération.

Ce séjour se veut aussi convivial que sportif : repas partagés, ambiance détendue et moments de détente rythmeront l'expérience, pour repartir plus fort... et pleinement ressourcé.

Points forts :

- Un stage pour courir à votre niveau, en toute convivialité
- Un hébergement atypique au cœur de la Lauzière, pour profiter de temps libre
- Des échanges élaborés le soir sur plusieurs aspects du sport en pleine nature
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne donnera ses conseils sur le trail et ses anecdotes sur la faune et la flore de montagne

Dates et heures	Début du séjour : le 23/05/2026 à 9 h 30 Fin du séjour : le 24/05/2026 à 16 h
Niveau technique requis	Niveau technique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Niveau minimum : 3 Pré-requis : Vous pratiquez régulièrement la course à pied (au moins 2 sorties d'1h30 par semaine) et vous êtes capable d'effectuer une sortie longue en rando-course de 4h sur sentier. Technicité du terrain : Sentiers roulants, pistes forestières, sentiers techniques, alpages.



	<p>Temps de marche : Jour 1 : 3 h 30 / jour 2 : 4 h</p> <p>Dénivelées : Jour 1 : 1100 m ; Distance : 15.3 km ; Point haut : 1830 m ; Point bas : 830 m / jour 2 : 1220 m ; Distance : 15.2 km ; Point haut : 2030 m ; Point bas : 1260 m</p> <p>Portage des bagages : non, les bagages seront stockés au gîte, sac à la journée.</p>
Encadrement	<p>Nom : Florian MORARD</p> <p>Diplôme : Accompagnateur en montagne</p> <p>Tél. mobile : 07 86 49 38 67</p> <p>E-mail : florian.morard@gmail.com</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 4 participants</p> <p>Nombre maximum requis : 7 participants</p>
Type d'hébergement	<p>Le Relais du Lac Noir, gîte de charme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chambre double ou triple. <p>Resté dans un cadre naturel exceptionnel et au départ de nombreux chemins de randonnée, le Relais du Lac Noir rassemble aujourd'hui un lieu d'hébergement ainsi qu'un gîte, dans un véritable havre de paix, accessible par la route toute l'année.</p> <p>Le soir venu, ravitaillement de choix autour de la table d'hôtes du gîte, où notre chef cuisinier aura à cœur de vous concocter des repas nutritifs, sains et savoureux !</p> <p>Accès au sauna inclus.</p>
Repas	<p>Séjour en pension complète à partir du jour 1 soir au jour 2 midi comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dîner du samedi soir : Menu savoyard accompagné de ces produits locaux - Dimanche matin Petit déjeuner gourmand - Dimanche midi : Pasta party <p>Les repas sont préparés en mettant à l'honneur une cuisine locale, équilibrée et adaptée aux sportifs.</p> <p>Pique-nique midi jour 1 non inclus.</p>
Moyens de transport	<p>Pas de transport prévu.</p>



Formalités	<p>Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p>Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne, ou par e-mail après votre inscription complément :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail de chaque participant inscrit <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <input type="checkbox"/> Copie document d'identité (ou passeport) <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24) <input type="checkbox"/> Information du moyen de transport utilisé pour se rendre sur le lieu de rendez-vous et copie billets aller-retour s'il y a
Date, lieu et heure du rendez-vous	<p>Le 23/05/2026 à 9 h 30 au gîte du Relais du Lac Noir Relais du lac noir, Parking de Tioulevé, 73220 Montsapey Coordonnées GPS : 45.5382893490503, 6.371971241155099 https://maps.app.goo.gl/RHPLMKNHyzFoVmUE7</p>
Moyen d'accès au rendez-vous	<p>Par vos propres moyens. Chaque participant arrive par ses propres moyens au lieu de rdv. Il sera possible de s'organiser en amont pour covoiturer depuis Chambéry et Albertville.</p>
Date, lieu et heure de dispersion	<p>Le 24/05/2026 à 16 h au gîte du Relais du Lac Noir</p>
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : les hameaux de Montsapey (Dénivelé : 1100 m Distance : 15.3 km)</p> <p>Départ dans la forêt mixte de feuillus et d'épicéas sur les contreforts du massif du Grand Arc. Cette mise en jambe au profil plutôt descendant nous amène aux hameaux de la Curiaz et du Chef-lieu du village en passant par la centrale hydroélectrique. Nous remontons ensuite vers la Chapelle, véritable belvédère sur la Maurienne et la Combe de Savoie</p>



	<p>avant d'effectuer une traversée vers le Chalet du Riondet et Bois Banni. La dernière grimpe sur la ligne de crête en forêt nous mène sur une portion bien dégagée au pied du Char de la Turche. Enfin il suffira de se laisser glisser dans un alpage herbeux pour regagner Tioulevé via un sentier peu technique mais joueur.</p> <p>Jour 2 : La bambée du Lac Noir (Dénivelées : 1060m Distance : 15.2 km)</p> <p>Après une mise en jambe en forêt jusqu'au lieu-dit "Fontaine au loup", nous parcourons une piste jusqu'à rejoindre la clairière du Chenalet, qui nous offre un point de vue sur les sommets majestueux de la Lauzière. Un sentier soutenu sur une croupe nous mène jusqu'à atteindre un petit sommet à 2000m d'altitude, avec une vue imprenable sur la Combe de Savoie et le massif de Belledonne. Plus que quelques hectomètres sur le chemin de crête et nous voilà au superbe Lac Noir, lieu emblématique de Montsapey. S'ensuit une traversée vallonnée dans une combe sauvage et luxuriante jusqu'au col des Génisses.</p> <p>La redescente soutenue dans la forêt nous permet de rejoindre l'Alpage des Rouelles où les premiers troupeaux d'ovins seront de sortie. La dernière ascension de cette journée nous permettra de rejoindre le chalet de la Perrière en parcourant les premières pentes du massif de Lauzière, classé en zone Natura 2000, véritable réservoir de biodiversité. Suivant les conditions d'enneigement, une variante du parcours sera proposée pour éviter les névés.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	<ul style="list-style-type: none"> ● 250 € par personne de 4 à 5 participants ● 220 € par personne de 6 à 7 participants
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, l'hébergement, les repas de jour 1 soir à jour 2 midi.
Le prix ne comprend pas	Le transport, le pique-nique du jour 1, les boissons, les en-cas, les frais personnels, les assurances personnelles, les frais de formalités et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans la fiche descriptive du séjour
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Une



	<p>assurance rapatriement est obligatoire sur le séjour, un justificatif avec les coordonnées 24/24 de l'assurance et numéro de contrat seront à fournir avant le séjour.</p> <p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance, visibles en ligne sur la page des conditions des assurances.</p> <p>Aucune assurance annulation ne pourra être souscrite après votre inscription en ligne, assurez-vous d'avoir les assurances souhaitées avant de continuer votre inscription. Renseignez-vous auprès de votre carte bancaire avant inscription pour en connaître les conditions d'annulation et de rapatriement incluses. Toute déclaration d'assurance annulation devra faire l'objet de documents à fournir demandés par l'assurance, et si paiement par carte bancaire une attestation de non prise en charge par la banque.</p>
<p>Equipement personnel à prévoir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sac de trail (5 à 15 Litres) <input type="checkbox"/> Short ou collant long <input type="checkbox"/> Maillot respirant <input type="checkbox"/> Chaussures de trail crantés <input type="checkbox"/> Réserve d'eau de 1L minimum et en-cas (barres, fruits secs) <input type="checkbox"/> Veste imperméable <input type="checkbox"/> Haut à manches longues chaud type polaire <input type="checkbox"/> Casquette ou bandeau <input type="checkbox"/> Bonnet et des gants fins <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil adaptées à la course à pied <input type="checkbox"/> Sachet plastique <input type="checkbox"/> Couverture de survie



Médicaments personnels

Equipements Optionnels

Une paire de bâtons

Pansements double peaux

Petites guêtres

Petits crampons de trail

Liste non exhaustive

