



X La Marmotte *Chablais*

# Stage Trail 5 jours aux Portes du Soleil

13 au 17 mai 2026



5 jours pour préparer confortablement votre saison estivale 2026 !

Au programme :

- 5 sessions trail-running et une séance yoga en option avec des coaches diplômés
- Un environnement montagnard majestueux à découvrir : le géoparc du Chablais et le domaine des Portes du Soleil
- Un hôtel 4 étoiles tout confort avec SPA et piscine, situé aux Gets

## L'itinéraire...

### J1 : FOOTING TRAIL D'ACCLIMATATION

Distance : 8km / Dénivelé : +/-350 m

### J2 : LES MINES D'OR – TÊTE DE BOSTAN

Distance : 20km / Dénivelé : +/-1350 m

### J3 : LACS DE MONTRIOND ET DE TAVANEUSE

Distance : 25km / Dénivelé : +/-2000 m

### J4 : MONT CHÉRY

Distance : 10 à 15km

Dénivelé : +/-650 à +/-1000 m

### J5 : LE TOUR DU ROC D'ENFER

Distance : 20km / Dénivelé : +/-1550 m

### NIVEAU \*\*\*\*

Dénivelé : +/- de 1400 à 2300m, adaptable suivant le parcours.

Temps d'activité : de 4 à 7h par jour.

Exigences physiques : excellente condition physique requise. Séances de course à pied de 40min à 2h, 3 fois par semaine, sorties régulières sur terrains variés. Des expériences de courses trails sont requises.

Journées modulables en fonction du niveau du groupe.

# Encadrement

Entre 6 et 20 personnes encadrées par des professionnels diplômés.

# Hébergement

**Le Chalet-Hôtel la Marmotte, La Tapiaz et Spa\*\*\*\***

Situé au centre du village des Gets, cet hôtel propose tout le confort pour une vraie semaine de sport et de détente : un espace hydro-détente intérieur et extérieur avec jacuzzi, sauna et piscine, un bar cosy, mais aussi de quoi éveiller les gourmands avec une table savoureuse, des menus variés et bien cuisinés et des spécialités savoyardes incontournables.

Pour le midi, vos accompagnateurs prépareront un "pique-nique" composé d'encas variés & adaptés à la pratique du trail.



# Intervenant



**Pierre TSIKIS**

Accompagnateur en montagne,  
moniteur trail et VTT  
Producteur d'aventures sportives  
Altitude Mont Blanc

# Ce qui est inclus

- Les frais d'organisation et l'encadrement par des accompagnateurs en montagne diplômés
- Les repas en pension complète, les encas
- Les nuits en hôtel\*\*\*\* et l'accès au spa et piscine

# Ce qui n'est pas inclus

- L'acheminement vers/depuis votre lieu de séjour
- Les boissons pendant et en dehors des repas
- Les dépenses à caractère personnel (soins et massages au spa, etc.)
- La séance optionnelle de yoga du jour 4 d'une valeur de 15€/pers.
- L'assurance assistance annulation

# Tarifs



**Séjour en Chambre Classique**

À partir de

**855€ / Pers.**



# Transports

**En train :**

Départ de Gare de Lyon (Paris) pour Thonon. Puis bus de la gare direction Les Gets, avec la ligne Y91.

**En voiture :**

Autoroute A40 jusqu'à Cluses, puis direction Morzine/Avoriaz (les Portes du Soleil). Suivre Taninges, Les Gets et enfin Morzine.

# Réservations et informations

☎ +33 (0)4 50 79 09 16

✉ [info@altitude-montblanc.com](mailto:info@altitude-montblanc.com)

🌐 [altitude-montblanc.com](http://altitude-montblanc.com)