LA PLAGNE
Paradiski

LA 6000D
TRAIL DE LÉGENDE
DARE 2B

STAGE TRAIL
RECONNAISSANCE & PRÉPARATION
6D MARATHON

SAMEDI 10 & DIMANCHE 11 JUILLET 2027

2 JOURS
10&11/07

20J AVANT LA COURSE

45 KM

2100 M D+/-

Reconnaissance du parcours de la course sur **2 jours**.

Conseils sur la **gestion de course**, la **technique**, l'**alimentation** ou encore le **matériel**...

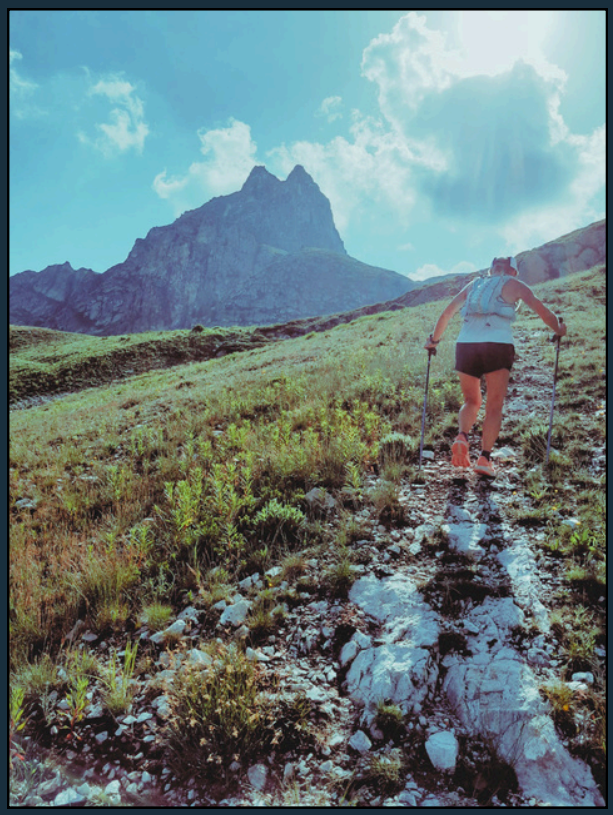
Avec un **Accompagnateur en Montagne local spécialiste du trail** et plusieurs fois **finisher de la 6000D**.

Préparation de course, **weekend choc**, volume, ou simple balade en montagne en courant, tout est possible.
Objectifs: **progression, pur plaisir, ou les deux !**

PROGRAMME

JOUR 1 |
28 KM | 1300 M D+ | 1300 M D-
CONTENU PÉDAGOGIQUE:
GESTION DE COURSE
MONTER SANS SE CRAMER !

JOUR 2 |
17 KM | 800 M D+ | 800 M D-
CONTENU PÉDAGOGIQUE:
TECHNIQUE DE DESCENTE



NIVEAU ATTENDU

Être capable de:

- parcourir **30 km** et **1300 m de dénivelé + et -** en **moins de 6h**
- enchaîner **45 km** et **2100 m** de **dénivelé + et -** en 2 jours consécutifs

ILS/ELLES L'ONT FAIT !

2 sessions de reconnaissance de la 6000 D Marathon passées en compagnie de Raphaël....très agréables! C'est quelqu'un à l'écoute de l'autre, attentif, sait s'adapter au rythme de chacun.e; nous avons également partagé des temps d'échanges sympas sur l'environnement montagnard. A recommander!
Sylvie participante Reco & Prépa 6D Marathon 2026

"Super trail en montagne avec Raphaël pour préparer la 6000d. Il s'est adapté totalement à mon rythme ! D'excellents conseils, que ce soit sur le parcours, la nutrition et la gestion de course, qui m'ont permis de profiter à fond le jour de la course. Je recommande total pour vous perfectionner ou commencer le trail"
Mattéo participant Reco & Prépa 6000D 2025

Raphaël CHENAL
06 13 78 18 76
raphael@encap-montagne.fr

LA PLAGNE
Paradiski

LA 6000D
TRAIL DE LÉGENDE
DARE 2B

2 JOURS
10&11/07

20J AVANT LA COURSE

45 KM

2100 M D+/-

Raphaël CHENAL
06 13 78 18 76
raphael@encap-montagne.fr

ENCADREMENT PAR RAPHAËL CHENAL

- **Accompagnateur en Montagne diplômé d'état**
- **+ de 10 ans d'expérience** dans le trail sur **tous types de format**, du kilomètre vertical à l'Ultra en compétition, ou pour de longues sorties sans dossards (GR20, Tour du Mont-Blanc etc.)
- Plusieurs participations à la **6000D** dont une 34ème place
- **Organisateur** d'évènements sportifs
- Excellente connaissance du secteur de **La Plagne**
- Sensibilisation à **l'environnement montagnard**

TARIF

120€ /PERSONNE
3 À 8 PARTICIPANTS

Le prix comprend
- L'encadrement par un professionnel diplômé
- Les conseils avisés en trail, technique, et les explications sur la nature
- Les trajet depuis Aime le Jour 2
- Le bonheur d'être en montagne

Le prix ne comprend pas
- L'hébergement
- Le transport jusqu'à Aime
- L'alimentation
- Le matériel
- Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Conditions
- En cas d'annulation par l'encadrant : report ou remboursement à 100%.
- En cas d'annulation par le participant : remboursement à 100% à plus de 45 jours du début du stage, sinon pas de remboursement en cas d'annulation à moins de 45 jours du début du stage

EN +

Possibilités d'autres dates, itinéraires, contenus "sur-mesure"...

→ à la demande

INFOS & INSCRIPTIONS

Contacter Raphaël CHENAL
06 13 78 18 76
@ raphael@encap-montagne.fr
encap_montagne
Encap'Montagne
https://www.encap-montagne.fr/

LA 6000D
TRAIL DE LÉGENDE
DARE 2B

ENCAP' MONTAGNE

LA PLAGNE
ACTEUR ENGAGÉ
Committed player

LA PLAGNE
Paradiski