

« Week-end trail en Auvergne »

4 au 6 mai 2012

(3 jours / 2 nuits)





Photos Caroline FRESLON-BETTE



« Week-end trail en Auvergne »



INFORMATIONS GENERALES :

- ❑ Lieu : Thiezac – Cantal (15)
- ❑ Dates : Du vendredi 4 au dimanche 6 mai 2012
- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Ferme de Trielle, 15800 THIEZAC
- ❑ Lieu d'hébergement : Ferme de Trielle
- ❑ Niveau de difficulté :
 - Exigences physiques = 2 / 3 
 - Exigences techniques = 1 / 3 
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits
- ❑ de 7 à 16 personnes maximum

DESCRIPTIF:

Laissez-vous porter par l'envie de courir sur les crêtes des volcans dans un cadre sauvage et préservé. Entre vallées verdoyantes et hauts sommets volcaniques, le dépaysement est total.

Ce séjour s'adresse aux trailers en voie de perfectionnement, qui souhaitent avoir une première approche du trail encadrée par un professionnel chevronné et aux amoureux de nature et de convivialité.

En plein cœur du massif cantalien, vous vivrez 3 jours exceptionnels avec au programme, des vues à couper le souffle, un terrain de jeu inédit et bien sûr, une ambiance conviviale pendant et après les sorties !



« Week-end trail en Auvergne »

DESCRIPTIF DU SEJOUR

□ Jour 1 : Parcours de mise en jambe, Table ronde autour de la prévention des blessures en trail.

Nous débutons le séjour par une belle demi-journée pour se mettre en jambes et apprécier les passages en crêtes jusqu'à l'Elancèze, sommet qui domine les vallées glaciaires de la Cère et de la Jordanne. La balade permet d'aller se rafraîchir sous la magnifique cascade de Faillitoux, la plus haute du département. (19km, 1000m D+, 1000m D-)

En fin d'après-midi, nous nous retrouvons en compagnie de Stéphane, médecin spécialiste du secours en montagne et traileur confirmé pour parler de la prévention des blessures en trail et en ultra. La fin de journée est consacrée à une discussion autour de l'entraînement et la nutrition en trail. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de profiter de la piscine extérieure chauffée.

□ Jour 2 : Sortie rando trail à la journée : Col de Rombière, Peyre Arse et sommet du Puy Mary (30km, D+ 1760m, D- 1760m)

Nous allons découvrir les trésors cachés du Cantal et un secteur reconnu pour ses terrains uniques pour le trail... : entre crêtes et combes, les panoramas volcaniques et verdoyants de la région nous laisserons sans voix. Si le temps s'y prête nous pourrions apercevoir les chamois et marmottes qui fréquentent les pentes abruptes des montagnes environnantes. Une belle sortie longue à la journée qui se termine au gîte par un plongeon dans la piscine et un bon repas!

□ Jour 3 = Approche de la préparation physique en trail sur le terrain et parcours en crête sur le Plomb du Cantal et la Voie romaine

Durant cette dernière journée, nous allons tester notre coordination et nos qualités de grimpeur sur les pistes du Lioran. Après un échauffement basé sur des exercices ludiques de « proprioception », nous ferons un test terrain ascensionnel permettant de déterminer certaines zones de travail à l'entraînement.

Et pour récupérer nous irons nous balader au sommet Plomb du Cantal, le plus haut sommet du département avec ses 1855m d'altitude. De là, nous pourrions profiter d'une vue en 360° sur un sentier en crête aux multiples facettes : une alternance de parties roulantes et de passages techniques. La Via Celtica, ancienne voie romaine qui traverse les monts du Cantal nous conduit jusqu'au Buron de la Tuillière, avant de redescendre dans la vallée pour clore un séjour inoubliable.



Photo : C. Freslon-Bette



Photo : C. Freslon-Bette



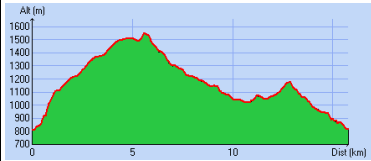


Photo : C. Freslon-Bette



« Week-end trail en Auvergne »



PROGRAMME

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Lieu	Thiezac (15)	Font de Cère (15)	Le Lioran (15)
Distance	19km	30km	21,5 km
Dénivelé +	Environ 1000m	1760 m	900 m
Dénivelé -	Environ 1000m	1760 m	1436 m
Durée approximative	4 h	6 à 8 h	5 à 6h
Profil			



« Week-end trail en Auvergne »



LES « + » DU SEJOUR

- Des vues à couper le souffle au milieu des volcans
- Un spot éloigné des sentiers battus
- Des conseils avisés sur la technique, la préparation physique, l'alimentation, le matériel...
- Un parcours en étoile avec un seul hébergement pour tout le séjour
- L'accès libre à la piscine extérieure chauffée
- La logistique clef en main et un encadrement de haut niveau en trail

L'HEBERGEMENT

Vous serez logés dans une ancienne ferme auvergnate accrochée à 1100 mètres d'altitude au coeur du volcan cantalien. La ferme se situe au-dessus du bourg de Thiézac et à proximité de la petite ville de Vic sur Cère. A 30 mn, la ville historique et culturelle d'Aurillac. Et à perte de vue, les sentiers de randonnée à travers le massif, les circuits touristiques à travers la vallée et à flanc de montagne. Des espaces, grands, beaux, à couper le souffle !



LES MOYENS D'ACCES

- En voiture : Autoroute A75 direction Montpellier, Aurillac, sortie 23 Aurillac Massiac, Le Lioran. Continuer sur la N122 jusqu'au Lioran.
- En train : gare SNCF au Lioran (à quelques km du centre de la station)

Le tarif inclut :

- L'hébergement au gîte (Jour 1, Jour 2)
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos (Jour 2, Jour 3)
- Les repas du soir (Jour 1, Jour 2)
- Les petits déjeuner (Jour 2, Jour 3)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.

N'incluant pas :

- Les taxes de séjour
- L'approche le dernier jour (covoiturage à prévoir)
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons lors des repas



« Week-end trail en Auvergne »



LISTE DU MATERIEL

A prévoir pendant la journée

Un sac à dos léger comprenant :

- ✓ Une veste imperméable
- ✓ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ✓ Une couverture de survie
- ✓ Un sifflet
- ✓ Une trousse à pharmacie individuelle
- ✓ Une casquette ou bandeau
- ✓ Un bonnet et des gants fins en cas de mauvais temps
- ✓ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ✓ Un collant long en cas de mauvais temps
- ✓ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ✓ Un sachet plastique pour les déchets
- ✓ Du papier toilette biodégradable
- ✓ Une lampe frontale
- ✓ Une poche à eau de 1,5l minimum
- ✓ 1 à 2 gourdes de 500ml ou 1 bouteille d'1l
- ✓ +/- Des pastilles pour purifier l'eau

A prévoir sur soi :

- ✓ Un short de running
- ✓ Un t-shirt à manches courtes
- ✓ Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- ✓ Une paire de chaussettes de course à pied
- ✓ Des chaussures de trail déjà portées

Matériel complémentaire conseillé:

- ✓ Une paire de bâtons
- ✓ Un appareil photo
- ✓ Une paire de jumelles

A prévoir pour l'ensemble du séjour

Un sac de voyage incluant :

- ✓ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ✓ Un drap de sac ou duvet
- ✓ Une serviette de toilette
- ✓ Une trousse de toilette personnelle
- ✓ Des chaussures de rechange
- ✓ Une paire de sandales aérées
- ✓ Une poche à eau de rechange
- ✓ Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- ✓ Une paire de lacets de rechanges
- ✓ Un couteau de poche
- ✓ Un maillot de bain

Pharmacie individuelle (liste conseillée)

A prévoir avec soi dans la journée

- ✓ Crème anti frottements, crème solaire, pansements, bande élastique

A prévoir pour l'ensemble du séjour

- ✓ Un antipyrétique type paracétamol 1g
- ✓ Un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- ✓ Un antibiotique à large spectre
- ✓ Un anti allergique type Cétirizine
- ✓ Des pansements gastriques type Gaviscon ou maalox
- ✓ Un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- ✓ Un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Des pansements et double peau, des compresses
- ✓ De la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- ✓ De la crème solaire et de la Biafine
- ✓ Des pastilles pour purifier l'eau
- ✓ En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, médicaments personnels

« Week-end trail en Auvergne »



NIVEAUX DE DIFFICULTE



	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Exigences physiques	<p>Pratique régulière de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ</p> <p>Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)</p> <p>1000 à 1300 m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>20 à 25 km par jour en moyenne</p>	<p>Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ</p> <p>Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne</p> <p>1300 à 1900m de dénivelé positif par jour en moyenne</p> <p>25 à 30km par jour en moyenne</p>	<p>Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn</p> <p>Pratique régulière de la course à pied en terrains variés</p> <p>Pratique régulière de la randonnée en montagne</p> <p>1900m à 2500m ou + de dénivelé par jour en moyenne</p> <p>30 à 35km par jour en moyenne</p>
Exigences techniques	<p>Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques</p> <p>Pas de passages délicats ou aériens</p> <p>Pas d'exigences particulières</p>	<p>Alternance de chemins larges et single tracks</p> <p>Pas ou peu de passages délicats ou aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p>	<p>Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés...</p> <p>Peu de passages aériens</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p>





« Week-end trail en Auvergne »



INFOS ET RESERVATIONS



Caroline FRESLON-BETTE

caroline.freslon@5eme-element.fr

+33 (0)6 62 79 97 08