



Stage trail dans le Jura

sur les terres de Patrick Bohard



Stage trail dans le Jura

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Villers sur le lac
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîte
- ❑ Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Un séjour de 4 jours dans le Jura, l'occasion de rencontrer le grand champion local de l'étape : Patrick Bohard, vainqueur de la TDS, du Tor des Géants, du Grand Raid des Pyrénées, de la Swiss peaks ...

Patrick nous donnera ses tuyaux pour trouver les meilleurs spots de trail, nous en profiterons pour découvrir les richesses de cette région du Haut Doubs.



Stage trail dans le Jura

Programme étape par étape

Jour 1 : Accueil au gîte et sortie de mise en jambe

Le sentier des Bornes

Une 1/2 journée sur le fil de la frontière franco-suisse.
Nous profiterons d'une sortie historique le long de la frontière à la découverte du " sentier des bornes".

Jour 2 : Le Creux du Van

Balade incontournable avec une belle montée de 700D+ qui nous conduit dans un cirque majestueux. C'est également un sanctuaire pour les Bouquetins, Nous combinerons en un même sortie : la montagne en première partie et la découverte des gorges de l'Areuse en seconde partie de journée. Le terrain se prête à merveille à la pratique du trail avec une belle successions de singles !



Stage trail dans le Jura

Programme étape par étape

Jour 3 : Le saut du Doubs

Et au milieu coule une rivière , impossible de rater ça ! il y a bien sur le Saut du Doubs (Grand site national) mais dès qu'on le quitte on entre dans une vallée sauvage ou l'on ne croise plus que des chamois ,des randonneurs et les pêcheurs à la mouche. Les options sont nombreuses et nous composerons la sortie en fonction du niveau du Doubs !

Jour 4 : Le sentier des Statuts

L'histoire de ce sentier commence en 1910 avec l'idée pour ce propriétaire de tailler des arbres dans la masse et d'en faire des statuts de bois . Animaux, objets, plantes, tout y passe et aujourd'hui on compte plus de 100 pièces et l'histoire n'est visiblement pas prête de s'éteindre. La seconde partie du tracé vaut également le déplacement avec la vue sur les Alpes et le lac de Neuchâtel. Le sentier suit la ligne de crête, nous sommes en juin au milieu des fleurs sauvages et le paysage est à couper le souffle...



Stage trail dans le Jura

Les plus du séjour

- Une région adaptée au trail pour tous les niveaux
- La rencontre avec un grand champion local
- Un parcours en étoile avec un hébergement convivial
- La logistique clef en main

Hébergement

Vous serez logés dans une ferme traditionnelle franc comtoise, située sur la GTJ (Grande Traversée du Jura). Hébergement en chambres de 2 à 4 avec salles de bain privatives.





Stage trail dans le Jura

Liste du matériel

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
- ☐ Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- ☐ Un collant long si short porté pour courir
- ☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- ☐ Un sachet plastique pour les déchets
- ☐ Du papier toilette biodégradable
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ☐ Une bande élastique de strapping
- ☐ Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- ☐ Un short de running
- ☐ Un t-shirt à manches courtes
- ☐ Une paire de chaussettes de course à pied
- ☐ Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- ☐ Un tapis de sol (non obligatoire)
- ☐ Un cardiofréquencemètre (non obligatoire)
- ☐ Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle
- ☐ Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- ☐ Une paire de bâtons
- ☐ Une lampe frontale
- ☐ Des chaussures de rechange
- ☐ Une poche à eau de rechange
- ☐ Une paire de lacets de rechanges
- ☐ Un couteau de poche
- ☐ Un appareil photo

* Pharmacie individuelle

- ☐ Crème anti frottements
- ☐ crème solaire
- ☐ Pansements double peaux
- ☐ Bande élastique
- ☐ Paracétamol
- ☐ Anti-diarrhéique
- ☐ Antiseptique
- ☐ Médicaments personnels

Niveau 1 DECOUVERTE



Niveau 2 INITIATION



Niveau 3 PERFECTION^{MT}



Niveau 4 CONFIRME



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied
: 2 fois par semaine
pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique
requis (ex : trail ou
randonnée en montagne)

Pas de vitesse
ascensionnelle minimum
requis

Pas de connaissance du
milieu montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied
: 3 fois par semaine pendant 1h à
1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 300m D+/h pendant 1
heure

Pas de connaissance du milieu
montagnard requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités sportives d'endurance : 3
à 4 fois par semaine pendant au moins
1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés, expérience &
participation à des trails ou courses
naturelles de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée
en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 600m D+/h pendant 1
heure

Connaissance du milieu montagnard
requis

Pratique régulière de la course à pied et
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois
par semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pied en
terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en
montagne

Expérience & participation à des trails en
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissances de
course : être capable de tenir les barrières
horaires officielles de la course sur la
durée du stage, le parcours étant
généralement effectué en plusieurs jours.
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard
requis

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en
moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des
chemins larges ou sentiers peu
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en
moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en
moyenne

Alternance de chemins larges et single
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en
moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers
techniques type pierriers, névés... Passages
hors sentiers

Quelques passages aériens

Stage trail dans le Jura

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Le gîte dispose de 4 chambres de 3 à 6 personnes avec salles de bain privatives et wc sur le palier.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac ou de déjeuner au gîte selon la météo. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est très varié mais accessible techniquement (pas ou peu de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers.



Stage trail dans le Jura

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



Stage trail dans le Jura

Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte en ½ pension en chambre de 2 à 4
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos sauf le premier jour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé spécialiste du trail

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Le pique nique du premier jour
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour



Stage trail dans le Jura

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

