



Stage trail en Auvergne



Stage trail en Auvergne

Informations générales

- Point de rendez-vous et prise en charge : Thiézac (Cantal)
- Lieu d'hébergement : Gîte
- Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Un séjour de 4 jours pour se préparer et progresser en trail en début de saison sur un terrain de jeu exceptionnel : le Cantal, plus grand volcan d'Europe ! Ne vous y fiez pas, le massif recèle bien des trésors cachés et vous risquez d'être surpris par le relief de cette magnifique région...



Stage trail en Auvergne

Programme étape par étape

Jour 1 : Les Elancèzes

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 admirer la belle cascade de Faillitoux, la plus haute du département.

Soirée conférence : intervention sur la planification de l'entraînement : « comment organiser sa saison de trail en fonction de ses objectifs ». 16km, D+ 700m, D- 700m

Jour 2 : Les crêtes du Puy Mary

Nous allons découvrir les trésors cachés du Cantal : 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.

Soirée : stretching, étirements et intervention sur la prévention des blessures en trail.

30km, D+ 1760m, D- 1760m



Stage trail en Auvergne

Programme étape par étape

Jour 3 : Test ascensionnel

Une journée dédiée à la préparation physique spécifique en trail. Le matin sera dédié à un test terrain en montée ascensionnelle. Vous pourrez ainsi mesurer vos capacités maximales aérobie et en déduire ainsi certaines données physiologiques utiles à l'entraînement. L'après-midi, nous aborderons les aspects spécifiques de l'entraînement par le biais d'ateliers de renforcement musculaire et en conférence.

Jour 4 : Crêtes de la Voie romaine et du Plomb du Cantal

Un profil plutôt descendant pour cette dernière journée, avec au programme l'ascension du Plomb du Cantal, le plus haut sommet des monts du Cantal 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. 21,5 km, D+ 900m, D- 1436m





Stage trail en Auvergne

Les plus du séjour

- Un séjour au cœur des volcans et un spot éloigné des sentiers battus
- Des conseils avisés sur la technique, la préparation, l'alimentation, le matériel...
- Un parcours en étoile avec un seul hébergement pour tout le séjour
- La logistique clef en main et un encadrement de haut niveau en trail

Hébergement

Vous serez logés dans une ancienne ferme auvergnate totalement rénovée. Jacques et Marie sauront vous recevoir avec simplicité et générosité. Hébergement en chambres de 2 à 3.

Accès

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





Stage trail en Auvergne

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 sac plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale
- 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
- Un cardiofréquencemètre (non obligatoire)
- Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un maillot de bain

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- 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 de reconnaissance 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 en Auvergne

Ce qu'il faut savoir

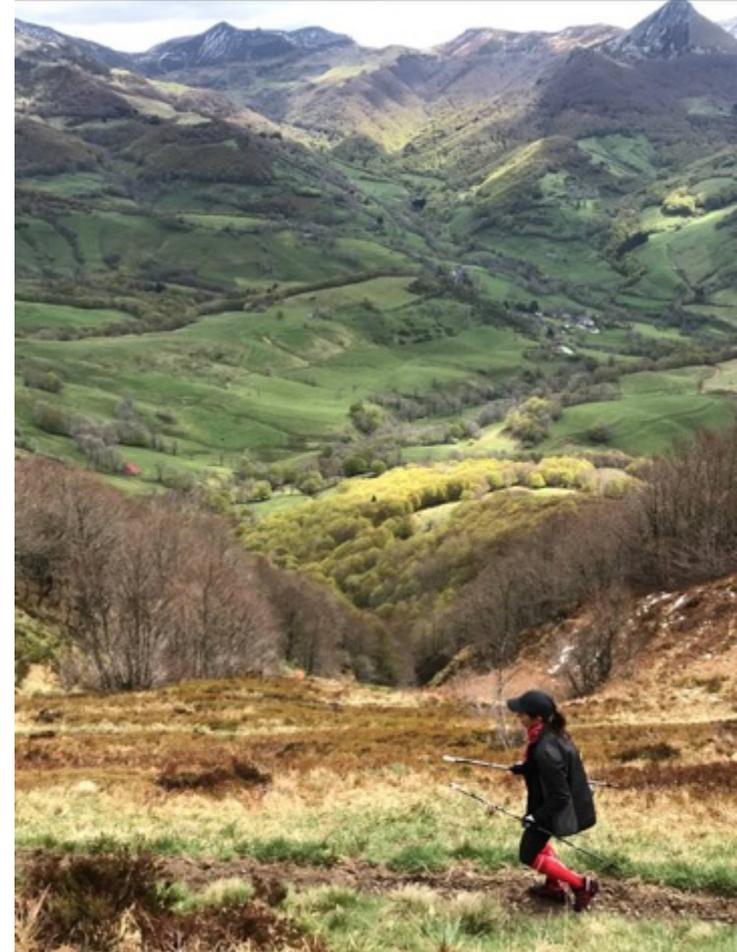
- Hébergement : Le gîte dispose de chambres de 2 à 3. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc 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 en Auvergne

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 obligatoire : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas à nous demander les détails du contrat.
- Assurance conseillée : nous vous conseillons vivement de prendre une assurance annulation de voyage en cas de soucis avant le départ. Renseignez vous auprès de votre assurance personnelle et via votre assurance de carte bancaire pour voir si vous êtes pris en charge et sous quelles conditions.



Stage trail en Auvergne

Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte en ½ pension
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- 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 en Auvergne

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

