



# Stage trail printemps dans le Verdon



# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Grenoble ou La Pallud sur Verdon
- ❑ Lieu d'hébergement : Hôtel
- ❑ Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

## Descriptif

4 jours pour se perfectionner en trail en début de saison sur un terrain de jeu exceptionnel : les gorges du Verdon. Ici vous découvrirez un terrain technique à souhait, idéal pour préparer un trail de montagne sans les inconvénients de la neige de printemps !

Nous traverserons une variété de paysages incroyables entre les sentiers en crête dominants les gorges, les singles cachés en forêt et les passages dans la roche calcaire creusée par le travail millénaire du torrent.



# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## Programme jour par jour

### Jour 1 : Le Bastidon

RV à Grenoble le matin pour un transport en minibus ou directement à la Pallud sur Verdon en début d'après-midi. Briefing sur le déroulement du week-end, installation à l'hôtel. Mise en jambe sur le sentier du Bastidon, 15km environ et 900m D+. Le soir, autour d'un verre en terrasse, nous pourrions profiter des lumières exceptionnelles qui baignent les gorges du Verdon.

### Jour 2 : Le Grand Margès

Un itinéraire sauvage et relativement technique qui nous conduira en balcon au dessus des Gorges du Verdon, nous atteindrons le sommet du Grand Margès (1571m) plus haut sommet du Verdon qui domine le lac de Sainte Croix et les Alpes, le Ventoux, la Sainte Victoire... Nous évoluerons entre forêts et crêtes avant de retrouver le village d'Aiguines et son atmosphère provençale. 25km, 1500m D+.



# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## Programme jour par jour

### Jour 3 : Le sentier Martel

Cette longue journée nous conduira d'abord sur le sentier historique Blanc Martel, un itinéraire de toute beauté au cœur des gorges. Dès les premiers pas, nous évoluerons au milieu des parois sculptées par le torrent et nous aurons sans doute la chance d'apercevoir les vautours planer au dessus de nos têtes ! La seconde partie de la journée se déroulera sur les plateaux, dans une ambiance plus désertique mais tout aussi dépaysante. 30km, 1700m D+

### Jour 4 : Le sentier de l'Imbut

Une dernière matinée qui se termine dans un des endroits les plus réputés du Verdon, les plus techniques aussi : le sentier de l'Imbut et le sentier Martel : un cheminement étroit dans la roche au plus près du torrent. A cette période, le débit est y impressionnant ! Nous évoluerons à travers un sentier aménagé, équipé parfois de cordes et d'échelles. 10km, 680m D+





# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## 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 lampe frontale (passage de tunnels)
- 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 :

- Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Un maillot de bain

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo
- 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

\* 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<sup>MT</sup>



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 dans le Verdon - 4 jours

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2 personnes.
- Repas : Les petits déjeuners seront pris à l'hôtel. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac et les diners au restaurant. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il y a peu d'accès à l'eau potable durant le parcours. Les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 L 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 varié et technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, pierrier et rochers. Le secteur du Verdon est assez souvent composé de chemin caillouteux.



# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## 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 Verdon - 4 jours

## Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambre et petit déjeuner
- Les diners au restaurant
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé pour 8 participants
- Le transport en minibus depuis Grenoble et les transferts sur les lieux de randonnée

## Le tarif n'inclut pas

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





# Stage trail dans le Verdon - 4 jours

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto: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

