



STAGE 100% TRAIL - RECONNAISSANCE LOZÈRE TRAIL

du 11 au 13 avril 2020



Une question ?

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

@ valentin GROLLEMUND

Stage 100% TRAIL - Reconnaissance Lozère Trail

Partez avec **Trails in France** pour la reconnaissance du Lozère Trail, au coeur des gorges du Tarn.

À l'origine, un ultra trail en 2 étapes de 54 km, Trails in France vous propose de boucler les 108 km et 5.500 D+ en 3 jours afin de reconnaître le parcours dans **les meilleurs conditions** et vous préparer au mieux pour votre objectif de la saison.

Une grande boucle au départ de **Saint-Enimie** avant de rejoindre **Chanac**, le parcours sillonnent les hauteurs des **Gorges du Tarn**. Durant le stage, vous découvrirez une nature protégée et un **patrimoine classé UNESCO**. Les **Grandes Causses**, au sud de St-Enimie - plus beau village de France -, la **Causse de Sauveterre** au nord, le hameau de **Hauterives**, autant de paysages époustouflants qui vous feront apprécier le séjour.

Tout au long de ces 3 jours, vous serez encadré par notre **accompagnateur en montagne spécialiste du trail** et profiterez de ces précieux conseils. Tout ce qu'il faut savoir pour pratiquer en se faisant plaisir, en étant efficient à la montée comme à la descente, avec ou sans bâtons, sera abordé. Mais ce n'est pas tout, vous aurez aussi l'occasion de développer toutes les problématiques liées à la préparation et la performance sur un trail, entraînement, gestion de l'effort, nutrition et récupération. Une **analyse commentée du parcours** vous sera aussi proposée pour celles et ceux qui souhaitent préparer leurs stratégies avant le départ de la course.

Vous pourrez également tester les produits de nos partenaires **TSL Outdoor, Sammie, Salomon et Baouw Organic Nutrition**.



Informations générales

Informations générales

Durée : 3 jours / 2 nuits

Date : du 11 au 13 avril

Rendez-vous : 8h30 à Chanac

Fin du stage : 17h à Chanac

Hébergement : Hôtel et Gîte

Intensité : 3/4 Soutenu | 4/4 Extrême

Technicité : 3/4 | Globalement technique

Tarif : 470 € pour les 3 jours | 80 € la journée
(avec pique-nique)



Niveau d'intensité et de technicité du stage, Pré-requis

Intensité 3/4: Soutenu (à la journée)

Intensité 4/4 : Extrême (les 3 jours)

Technicité 3/4 : Globalement technique

Sur le stage Entre 30 à 40 km par jour. Entre 1.500 à 3.000 D+ par jour. Vous serez capables d'enchaîner les sorties de 10h en montagne.

Niveau technique : Vous courrez en montagne dans des chemins techniques et hors sentiers. Vous rencontrerez des passages techniques (pierriers, pentes raides) et aériens.



Pré-requis

Entraînement assidu avec des sorties longues régulières de 2h/2h30

Expérience trail long 40/60 km

Physique : Vous courez très régulièrement et vous pratiquez des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...) Lors du stage vous serez en excellente forme physique.

Technique : Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens

Équipement

Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées / typées trail
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

Pour le séjour

- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette
- > Des chaussures de rechange
- > Une tenue pour le soir
- > Un couteau de poche
- > Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale

Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !



Programme jour par jour

J1 Saint-Enimie - Castelbouc (40 km - 2.700 D+)

Accueil à 8h30 à Chanac puis transfert à Saint-Enimie

9h30 - 18h30 : Sortie rando-course

19h : Installation et repas Castelbouc

J2 Castelbouc - St-Chély-du-Tarn (36 km - 1.600 D+)

8h - 18h : Sortie rando-course à la journée

18h30 : Installation et repas à St-Enimie

Soir : Analyse du parcours

J3 St-Chély-du-Tarn - Chanac (31 km - 1.200 D+)

8h - 16h : Sortie rando-course

16h30-17h : Débriefing du stage

17h : Fin du stage à Chanac



Informations pratiques

Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- la pension complète du premier jour soir au dernier jour midi
- votre transport et le transport de vos bagages pendant le séjour

Le tarif ne comprend pas

- le repas du premier jour midi
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

Une question ? Maxime vous répond

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: MMA / 14 Bd Marie et Alexandre Oyon 72000 Le Mans

