

Initiation au trail dans le Queyras



PRESENTATION

Séjour Trail « Rando / Course » Accompagné en étoile

6 jours, 5 nuits, 5 jours de courses

C'est au cœur du Parc naturel régional du Queyras, que nous vous proposons de venir partager avec nous ce séjour d'initiation au trail running. Nous aurons le plaisir de vous faire découvrir cette magnifique région ainsi que l'activité trail de façon progressive et adaptée au niveau de chacun ! À vos baskets nous n'attendons plus que vous ! Pour ce stage nous vous proposons de venir faire le plein de globules rouges dans le village le plus haut d'Europe : Saint-Véran et ses 2 042 m. Niché au cœur du Queyras c'est dans le gîte les Gabelous que nous logerons. Tenus par un couple d'Accompagnateurs En Montagne ils sauront au mieux répondre à vos attentes !

PROGRAMME

Jour 1 : Dimanche

Rendez-vous dans l'après-midi au gîte au coeur de Saint-Véran. Accueil à 19 h par votre Accompagnateur et réunion d'information.

Jour 2 : Lundi

Matin : course à pied tout en douceur en partant de l'hébergement pour prendre contact avec la montagne. Repas dans la montagne et séance d'étirements.

Après-midi : ateliers pédagogiques sur le terrain : la course en montagne avec les bâtons, les techniques de pose du pied, les techniques de montée, de descente et de plat. Ateliers ludiques permettant de travailler la recherche de sensations et de l'équilibre.

En fin de journée, relaxation, étirements et réhydratation.

Dénivelé : +/- 250 m ; 2 h 30 course ; 2 h 30 d'ateliers

Jour 3 : Mardi

Matin : Pour la prise de contact avec la région nous vous proposons l'ascension du sommet Bûcher. Point de vue central sur tout le Queyras et itinéraire idéal pour mettre en pratique les techniques vues la veille. Repas en montagne retour au gîte pour séance d'étirements et récupération.

Après-midi : échanges autour de la sécurité en montagne, de la météo, des risques liés au trail et comment les limiter. Mais également l'équipement, le fond de sac du traileur et la préparation de la sortie.

Dénivelé : +/- 570 m ; 3 h 30 de course ; 3 h d'échanges sur le trail

Jour 4 : Mercredi

Première journée passée entièrement sur les sentiers. Nous irons dans le secteur des alpages de Clapeyto, pour rallier le Pic des Espagnes Fines, magnifiques belvédères sur les Écrins. Après une descente en mode « skyrunning » nos foulées nous transporteront de lacs en lacs avant de redescendre sur les chalets d'alpage de Clapeyto.

Arrivée au gîte, étirements, réhydratation, retour sur les sensations de la journée.

Dénivelé : +/- 750 m ; 6 h de course

Jour 5 : Jeudi

Matin : Après cette belle journée de mercredi nous vous proposons une sortie de récupération de 1 h 30 / 2 h.

Nous choisirons un lieu de choix pour partager un repas du midi dans un cadre sympathique.

Après-midi : Nous prendrons l'après-midi pour parler des bases de l'hydratation, de l'alimentation et de quelques notions d'entraînement.

2 h de course ; 3 h d'ateliers

Jour 6 : Vendredi

Aujourd'hui c'est une sortie à la journée qui est prévue ! Nous avons pour objectif, afin de finir le séjour en beauté, l'ascension d'un sommet à 3 000 m ! Le pic de Caramantran

(à 3 027 m) Ce sera l'occasion de nous laisser conduire une dernière fois par les sentiers du Queyras.

Retour en fin d'après-midi à l'hôtel pour une dernière séance d'étirements.

Dénivelé : +/- 850 m ; 6 h de course

Fin du séjour et dispersion une fois de retour au gîte.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Déroulement de votre séjour

Le programme qui vous est présenté ci-dessus est la « trame » du séjour. Votre accompagnateur s'adaptera au mieux aux conditions du terrain et au niveau de chacun.

Il s'agit d'un séjour « initiation trail ». Nous prêterons une attention toute particulière à ce que vous ne vous blessiez pas pendant le stage en respectant des temps de récupération pendant nos journées.

Ainsi il n'est pas prévu de courir des journées entières, nous alternerons entre marche et course à pied surtout en montée !

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit directement du fait de l'accompagnateur (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

ACCUEIL : RDV à 19 h le jour 1.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train. Si vous arrivez en journée nous précisez si vous prenez la navette locale ou si vous attendez l'heure de rendez-vous en gare.
- Votre lieu d'arrivée : hôtel ou gare.

Si vous arrivez en train

Arrivée en gare de Montdauphin-Guillestre, sur la ligne vers Briançon.

Nom de la gare pour votre recherche : MONT DAUPHIN / GARE SNCF

Informations et horaires : www.oui.sncf

En venant du nord : liaison quotidienne par train couchette ou par TGV et TER :

- Train de nuit : ligne Paris (gare d'Austerlitz) / Montdauphin - Guillestre
- Train de jour : ligne Paris-Valence ou Paris-Grenoble puis correspondances pour Montdauphin-Guillestre (ligne vers Briançon). Attention, évitez les propositions d'horaires vous faisant passer par Aix-en-Provence ou Marseille, beaucoup plus long.
- Train de jour : TGV ligne Paris – Turin. Arrêt Oulx
- Arrivée à la gare italienne d'Oulx (ligne Paris-Turin)
 - À Oulx, un car Zou (Région -sur réservation) vous amènera à Briançon (tarif 2020 : 12 € l'aller pour les adultes, 6 € de 5 à 12 ans). Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ 1 h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Ensuite le train vous permettra d'atteindre Montdauphin Guillestre.

- Si vous arrivez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

En venant du sud : ligne Marseille-Briançon

De la gare au lieu de RDV

Votre accompagnateur, un responsable de l'agence ou la navette Zou viendra vous chercher en gare le dimanche soir à 18 h 30 pour le transfert sur le lieu de rendez-vous (transport en minibus compris dans le tarif du séjour).

Attention, pour organiser ce transport vous avez l'obligation de nous réserver votre transfert au moins une semaine avant la date du séjour.

En cas d'arrivée en dehors de cet horaire, le transfert dans le Queyras est à votre charge. Vous pourrez utiliser les navettes régulières en saison ou un taxi.

Navettes à réserver auprès de Zou au **0809.400.013** ou sur zou.maregionsud.fr.

Accès voiture

Par le nord :

1ère possibilité : Emprunter le col du Lautaret par Bourg d'Oisans et la Grave. Rejoindre Briançon et suivre direction Gap (RN 94) jusqu'à Montdauphin puis Guillestre, porte d'entrée du Parc régional du Queyras.

2e possibilité : Depuis Grenoble par la Mure et Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN 94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

3e possibilité : Depuis Grenoble rester sur l'autoroute A51 direction Sisteron. Franchir le col de Lus-la-Croix-Haute, puis rejoindre Veyne, Gap. Ensuite suivre la direction Embrun par la RN94 puis Guillestre porte d'entrée du Parc régional du Queyras. Prendre la D902 puis suivre les indications « Stations du Queyras ».

4e possibilité : Par Chambéry – Autoroute de la Maurienne -Tunnel du Fréjus (au péage prendre un aller-retour valable 7 jours).

Au péage à la sortie du tunnel côté italien, continuer sur l'autoroute direction Turin. Sortir à Oulx et prendre direction Cesana – Sestriere - Col de Montgenèvre/Francia. Du col de Montgenèvre (frontière) vous gagnez Briançon puis Guillestre (1 h 30 min de trajet depuis le tunnel).

Par le sud :

Valence ou Sisteron - Gap - Embrun - Guillestre.

Depuis Guillestre, suivre la direction « Queyras » (D 902), puis la D 947.

Taxi

Le Guilazur au 06 80 21 77 22

Mr Durosne au 06 60 76 51 29 ou 06 15 37 28 67

Transports Petit Mathieu au 04 92 46 71 56 ou 06 07 83 93 58

DISPERSION

En fin d'après-midi après la journée en montagne du jour 6

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Montdauphin-Guillestre en navette locale ou par votre accompagnateur.

Pour info, correspondances avec les lignes suivants :

- Ligne Paris / Lyon via Valence-Ville ou Valence TGV
- Ligne Paris / Lyon via Grenoble
- Ligne Marseille / Aix en Provence via Gap
- Ligne Grenoble
- Ligne Valence -Ville / Valence TGV
- Ligne TGV Oulx – Paris via Briançon.
 - Transfert en bus régulier entre Briançon et Oulx (Durée du trajet d'Oulx à Briançon : environ

- 1h. À réserver auprès de Zou au 0809.400.013 ou sur zou.maregionsud.fr. Tarif 2020 : 12€)
- Retour à Oulx : Si vous repartez le samedi, un nouveau service d'autocar vous permet de rejoindre directement le Queyras depuis la gare. Prix : 27€ pour les adultes et 22€ pour les enfants de moins 10 ans. Réservation obligatoire : www.autocars-imberty.com – 04 92 45 18 11

Certains de ces trains circulent périodiquement, il est impératif de vérifier vos horaires de retour auprès de la SNCF au 36 35 ou www.oui.sncf)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Contrat et contact de votre assurance voyage

NIVEAU

Ce séjour s'adresse aux personnes qui courent déjà en plaine et / ou sur bitume et qui désirent passer à la course en montagne. Une pratique régulière de la course à pied est demandée.

Le séjour est découpé en ½ journées et journées complètes pour permettre à votre organisme de récupérer. Être capable de courir une heure à 10 km/h tout en ayant une pratique régulière des sorties longues (1h30 / 2H00), vous permettrons d'être au niveau de ce séjour.

Vous êtes bienvenus si vous désirez acquérir de nouvelles compétences en course à pied en montagne et que vous souhaitez profiter de la montagne avec un sac à dos léger.

HEBERGEMENT

Nous logerons dans un gîte au cœur de Saint-Véran dans le Queyras. Saint-Véran, en plus d'être l'un des plus beaux villages des Alpes, est en plus le village le plus haut d'Europe. Perché à plus de 2 000 m, nous aurons le plaisir d'être logés par Tiphaine et Florian au cœur du village. Tout deux Accompagnateurs, ils seront à votre écoute pour satisfaire vos besoins de sportif.

Les repas du midi seront confectionnés par l'encadrant. Ils seront adaptés à la pratique du trail et aux efforts physiques que nous allons fournir.

TRANSFERTS INTERNES

Minibus 8 personnes. Si le groupe dépasse ce nombre, nous pouvons vous demander d'utiliser parfois votre propre véhicule pour de courts transferts au départ des balades. Dans ce cas-là, nous vous proposerons un défraiement sous la forme d'une indemnité kilométrique (0,50/km)

GROUPE

De 4 à 10 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État, spécialiste du trail.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 10/ litres
- 1 porte bidon de 1 litre pour les demi-journées et ateliers
- 2 bâtons télescopiques (optionnels)
- 1 short de running
- 1 T-Shirt technique et respirant
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante et chaude
- 1 veste coupe-vent imperméable typée trail running
- 1 casquette
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon ou un collant
- 1 paire de chaussures de trail running ayant déjà servi. Attention les chaussures prévues pour le bitume ne conviennent pas au terrain montagne !
- 1 paire de chaussettes de rechange dans le sac
- 1 litre d'eau pour les ½ journées, 2 litres d'eau pour les journées complètes
- **Obligatoire** : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- **Obligatoire** : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assurance
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs
- Barres énergétiques, fruits secs ...
- 1 couverture de survie
- 1 briquet
- 1 appareil-photo
- 1 petite trousse de secours avec pansements doubles peaux

Dans votre sac à l'hôtel :

- 1 pantalon confortable pour le soir

- 1 paire de basket légère pour le soir
- 2 changes complets pour les sorties trail/running. (1 change pour 2 ou 3 journées en montagne)
- 5 paires de chaussettes de trail (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Attention au coton pour les ampoules
- Des sous-vêtements
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien-Être

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Des pastilles contre le mal de gorge
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplast en 8cm de large
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Des pansements doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules)
- Une pince à épiler

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Prix 650€

Séjour du dimanche au vendredi

04/07/2021 au 09/07/2021

08/08/2021 au 13/08/2021

29/08/2021 au 03/09/2021

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus et navettes décrits au programme
- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir et le vendredi soir en navette locale

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

