



# TRAIL CAMP CAROUX

21 au 24 septembre 2017

Du 21 au 24 septembre 2017, au cœur du parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, vous évoluerez sur des terrains techniques ultra sauvages à dominante minérale, encadrés par des spécialistes du Trail en montagne, en compagnie d'Antoine Guillon, vainqueur de la Diagonale des Fous 2015.

Préparation aux objectifs de fin de saison : Grand Raid de la Réunion, Templiers, Hospitaliers et toutes les autres courses en montagne technique.

Montées techniques, descentes fantastiques et minérales, vous plongerez véritablement dans l'univers d'un Grand Raid.

Lieu : Massif du Caroux (Hérault),

Durée : 3,5 jours / 3 nuits sur place

Format : 107 km

Dénivelé : + de 6 600m+

Rythme : en moyenne 4 km/h. Journée la plus chargée : 8 heures. Total estimé à 28 heures de rando course + ateliers spécifiques.

## PLACES EN NOMBRE LIMITÉ

2 formules : 3,5 jours tout compris (hébergement, 3 repas/jour : 450€) ou à la journée (80€ hors hébergement et repas du soir ; repas du midi compris).

Sur 3 journées de trail, Antoine Guillon partagera avec vous ses connaissances techniques. Des moments privilégiés dans une ambiance conviviale où seront approfondis les sujets de la gestion de l'effort, de l'alimentation, du travail mental, de tous les paramètres qui entreront en jeu dans la réussite de vos projets sportifs. Des ateliers pratiques jalonnent une centaine de km de sentiers afin de perfectionner votre pratique.

Ce module, en plus d'être une préparation spécifique au trail technique, aborde tous les aspects essentiels de tout trail long en montagne :

- La préparation physique, mentale, matérielle, alimentaire.
- L'apprentissage technique et tactique : les techniques de montées/descente, de préférence sans les bâtons, l'économie de course sur un terrain technique, les bons gestes, la gestion de l'alimentation et des ravitaillements, le matériel et votre équipement, la gestion de course...  
La sensibilisation aux règles de la montagne : le milieu montagnard, les dangers de la montagne et les réactions à adopter, la solidarité entre 'pratiquants' de la montagne, le respect des règles environnementales...



Ce stage est proposé soit en package complet incluant toute la logistique et l'hébergement sur les 3 étapes, soit en journées étapes sans hébergement incluant le support logistique et l'encadrement. Le prix d'une journée étape seule est de 80€ (pique-nique compris) pour les personnes qui ne logent pas et ne prennent pas leur repas du soir avec le groupe.

### **PROGRAMME DU STAGE :**

**Jour 0 (jeudi 21 septembre) :** RDV des stagiaires hébergés RDV à partir de 17h au gîte de la Fage, Rosis. [Accès ici](#).

Accueil et briefing, choix du matériel, repas.

**Jour 1 (vendredi 22 septembre) – 28 km, 1 630 m+**

RDV à 8h30 pour les stagiaires non hébergés, briefing de la journée, contrôle du matériel.

Circuit du matin : la Fage, Rosis, Cours le Haut, Portail de Roquandouyre, Andabre.

Déjeuner pique-nique.

Circuit après midi : Andabre, Montée de St Eutrope, col de l'Ourtigas, Douch, la tourbière du plateau, la Fage.

Montée technique, descente fantastique et minérale, vous plongerez dans l'univers d'une Diagonale des Fous.

**Jour 2 (samedi 23 septembre) – 31 km, ~ 1 710 m+**

RDV à 8h30 pour les stagiaires non hébergés. Etape technique, montées et descentes raides.

Circuit du matin : La Fage, les Seilhols, Colombières, la Trappe, le Garrel, Pierre Grosse, la table d'orientation, le sentier des Gardes, base de loisir de Mons la Trivalle.

Déjeuner pique nique.

Circuit après midi : Mons, Bardou, Héric, col de l'Airole, la tourbière, la Fage.

**Jour 3 (dimanche 24 septembre) – 24,5 km, 1 7100 m+**

RDV à 8h30 pour les stagiaires non hébergés.

Etape variée, relances, marches, rochers, descente rapide, plat, c'est l'occasion d'aborder l'aspect économie de course, la gestuelle, et revenir sur les exercices techniques précédents.

La Fage, Colombières par les gorges, la Pomarède, St Martin de l'Arçon, Bartouyre, Mons la Trivalle, St Martin par le bas, la Pomarède, la Trappe, l'Esquino d'Aze, la Fage.

Déjeuner pique-nique à Mons-la-Trivalle ou au retour à la Fage. Fin du stage vers 15h.

**Au total : 83,5 km et 5 490m+.**

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Stage assuré avec un minimum de 10 participants, et limité à 20 trailers maximum.

Pour les coureurs présents sur l'ensemble du stage, il est impératif de s'assurer de son aptitude physique et sportive à boucler des journées répétées de 7h de rando course. Un véhicule suiveur



peut permettre à des participants de niveau moindre ou en difficulté d'être récupérés à la mi-journée.

**CONSEILS DE PRÉPARATION :**

Afin de tirer un maximum de bénéfices de ce stage, il est fortement recommandé d'arriver bien entraîné : entraînement régulier, trois fois par semaine, et sur terrain varié (terrain vallonné, naturel, chemin technique) une fois par semaine au moins. Une séance d'entraînement de 3 à 4 heures en rando course une fois toutes les 3 semaines dans les 2 mois précédents le stage est conseillée.