

TRAIL CAMP CAROUX

12 au 15 avril 2018

Du 12 au 15 avril 2018, 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 : **83,5 km**

Dénivelé : **5 490m+**.

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

Formule 3,5 jours tout compris (hébergement 3 nuits, 3 repas/jour : 450€)

Sur 3 journées de trail, Antoine Guillon et Christophe Le Saux partageront avec vous leurs 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 en package complet incluant toute la logistique et l'hébergement sur les 3 étapes.

PROGRAMME DU STAGE :

Jour 1 (jeudi 12 avril) : RDV à partir de 18h au gîte de la Fage, Rosis. [Accès ici](#).

Accueil et briefing, choix du matériel, repas.

Jour 2 (vendredi 13 avril) – 28 km, 1 630 m+

Départ à 8h30.

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 3 (samedi 14 avril) – 31 km, ~ 1 710 m+

Départ à 8h30. 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 4 (dimanche 15 avril) – 24,5 km, 1 7100 m+

Départ à 8h30.

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.