

# TRAIL CAMP CAROUX débutants

16 au 18 mars 2018

Du 16 au 18 mars 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.

Stage réservé aux débutants dans le terrain technique.

Lieu : Massif du Caroux (Hérault),

Durée : 2 jours / 2 nuits sur place

Format :  $\simeq$  50 km

Dénivelé : + de 3 300m+

Rythme : en moyenne 4 km/h. Journée la plus chargée : 7 heures. Total estimé à 13 heures de rando course dont ateliers spécifiques.

PLACES EN NOMBRE LIMITÉ

Formule 2 jours tout compris (hébergement, 3 repas/jour)

Sur 2 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 jalonneront une centaine de km de sentiers afin de perfectionner votre pratique.

Ce stage a pour objectif :

- Donner confiance dans les sentiers de niveau difficile,
- Aborder les descentes techniques de manière efficace et décontractée,
- Progresser en montée technique,
- Effectuer un bon travail postural, de pose de pied, de lecture de terrain, d'économie de course,
- Réaliser 2 journées de trail bien complètes, entre théorie et pratique,
- Développer des modules théoriques chaque soir, suivis d'échanges.
- 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...

**PROGRAMME DU STAGE :**

**Jour 1 (vendredi 16 mars) :** RDV des stagiaires hébergés RDV à partir de 18h au gîte de la Fage, Rosis. [Accès ici](#). Se garer en haut, sur le parking avant la barrière, et descendre au gîte à pied. Accueil et briefing, choix du matériel, repas.

**Jour 2 (samedi 17 mars)– 26 km, 1 630 m+**

Départ à 8 h 30.

Circuit du matin : Fage – Sentier des Gardes ; pique-nique à Mons la Trivalle ; Saint Martin-le Gareil-la Fage

**Jour 3 (dimanche 18 mars) – 24,5 km, 1 710 m+**

Départ à 8 h 30.

La Fage- Esquino d’Aze ; pique-nique à Colombières ; montée des Gorges.

Fin du stage vers 15h.

**Au total :  $\simeq$  50 km et 3 350 m+.**

**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 un minimum 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.