



# TRAIL CAMP CAROUX

20 au 23 septembre 2018

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 : 84 km

Dénivelé : +/- de 5 500m+

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

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

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...



## PROGRAMME DU STAGE :

Le programme est indicatif, il pourra être modifié en fonction du niveau du groupe et des conditions météo.

**Jour 0 (jeudi 20 septembre) :** RDV des stagiaires hébergés RDV à partir de 18h au gîte de la Fage, Rosis. [Accès ici](#).

Accueil et briefing, choix du matériel, repas.

**Jour 1 (vendredi 21 septembre) – 28 km, 1 630 m+**

Départ à 8h30.

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

Déjeuner pique-nique à Andabre.

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 22 septembre) – 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 à Mons-la-Trivalle.

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

**Jour 3 (dimanche 23 septembre) – 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+.**

**Pas de suivi de sacs de délestage dans la journée. Les sacs restent au gîte de la Fage.**

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

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

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.