



# TRAIL CAMP CAROUX

20 au 22 mars 2020

Du 20 au 22 mars 2020, au cœur du [parc Naturel Régional du Haut-Languedoc](#) et de [l'espace trail Montagnes du Caroux](#), 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 et de Pierre Chaley, guide de haute montagne et ultra trail (19<sup>e</sup> du GRR 2018, 6<sup>e</sup> de l'Echappée Belle Intégrale 2019).

Stage réservé aux débutants dans le terrain technique.

Lieu : Massif du Caroux (Hérault),

Durée : le samedi seul ou 2 jours / 2 nuits sur place

Format : environ 38 km

Dénivelé : environ 2 500 m+

Rythme : en moyenne 4 km/h. 6 à 7 heures cool par jour, total estimé à environ 13 heures de rando course + ateliers spécifiques.

PLACES EN NOMBRE LIMITÉ

2 formules :

- 2 jours tout compris (hébergement, 3 repas/jour : 300€),
- Le samedi seul (100€ repas du midi compris),
- Les 2 jours sans hébergement ni repas du soir : 200€.

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 (les parcours peuvent varier en fonction des conditions météo) :**

**Jour 1 (vendredi 20 mars) :** 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 2 (samedi 21 mars) – 20 km, 1 300 m+**

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

La Fage – Sentier des Gardes ; pique-nique à Mons la Trivalle ; Saint Martin-le Garel-la Fage

**Jour 3 (dimanche 22 mars) – 18 km, 1 200 m+**

La Fage - Esquino d'Aze - Cascade d'Albine - Saint-Martin de l'Arçon ; pique-nique à Saint-Martin de l'Arçon ; montée par les Seilhols.

Fin du stage vers 15-16h.

**Au total : 38 km et 2 500 m+.**

### **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

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

### **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.