



INTO THE TRAIL



ENTRE TRAILS ET TERRE

Du mardi 18 au samedi 22 septembre 2018



INTO THE TRAIL : ENTRE TRAILS ET TERRE

Vous maîtrisez le trail dans notre « plat » pays, vous avez déjà goûté à la montagne et vous vous dites que vous en voulez plus ? Ce séjour trail va vous convaincre !

Les itinéraires du Vercors peuvent être longs et techniques. Les cols et les sentiers s'enchaînent. Les dénivelés se cumulent pour atteindre les Hauts Plateaux. Les difficultés se feront en alternance avec une journée dite « de repos » et de répit entre les « belles ».

Durant ces 4 journées, nous aurons l'occasion de profiter ensemble d'un terrain de jeu aux multiples facettes, ce qui nous permettra d'affûter nos connaissances et nos pratiques dans le domaine du trail en haute montagne. Nous enchaînerons des cols de plus de 1000 de D+, tutoierons les géants de la Trièves.

De quoi optimiser vos connaissances en trail de montagne au cœur de ce territoire préservé qui offre pour ceux qui prennent le temps de le découvrir de nombreuses richesses qui en font un pays d'exception. Une terre de contrastes et d'émotions, où nature et culture se parlent depuis des siècles.

Notre gîte (Trièves) se veut familial (écotourisme) et de bonne cuisine. Janick nous concoctera des petits plats bios.

Les traces, de notre équipe de professionnels, sont les incontournables de la région pour tout passionné de trail mais aussi pour ceux qui désirent découvrir le plaisir de courir en montagne. Le groupe sera encadré par un guide local et par Thibault, accompagnateur diplômé de moyenne montagne et traileur confirmé. Il sera la personne de référence tout au long de votre stage.



LE PROGRAMME

MARDI 18 SEPTEMBRE 2018

Rendez-vous avec Thibault à partir de 17h00 à Notre gîte, « La Ferme de Marthe » se situe à Trièves, petit village en bordure de moyennes montagnes entre la chaîne de Dévoluy et le Vercors. Un paradis pour les amateurs d'espaces vierges.

Le gîte est catalogué 3 Feuilles chez Ecotourisme, à l'écart du tourisme de masse.

Dès votre arrivée vous ferez connaissance avec Thibault et vous pourrez vous installer confortablement.

Repas et nuit au gîte.



MERCREDI 19 SEPTEMBRE 2018

Petit déjeuner au gîte.

Rencontre avec notre guide local.

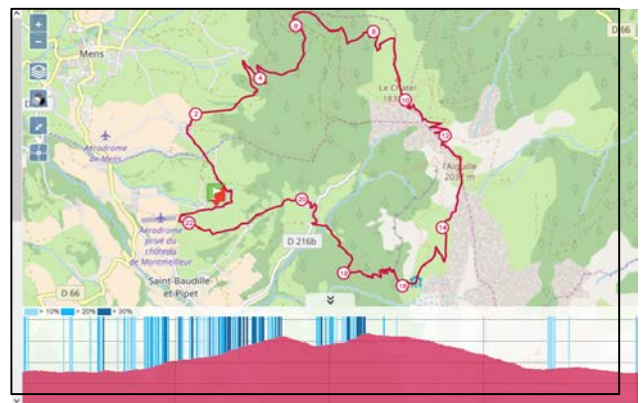
Départ du Trail 1

« Aiguille et Bonnet de Calvin »

23 km et 1600 D+

Première journée de mise en jambes sur de beaux sentiers et foulerons les vires (terrasses étroites, généralement horizontales, sur la paroi d'une montagne). Un D+ léger, sur de la roche calcaire, pour prendre ses marques et atteindre le sommet du mont Aiguille, l'une des sept merveilles du Dauphiné.

Retour et repas au gîte.



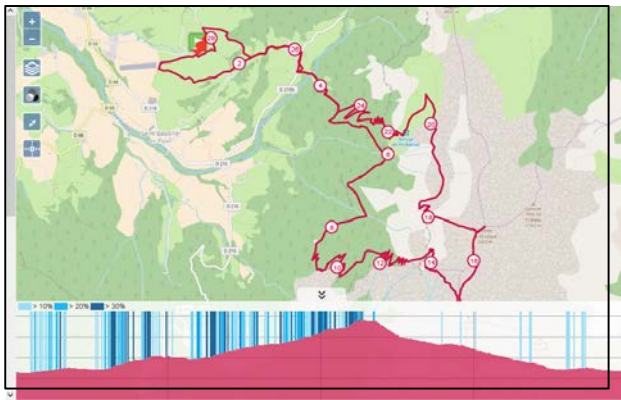
JEUDI 20 SEPTEMBRE 2018

Petit déjeuner au gîte

Départ du Trail 2

« Tête de la Cavale et Bonnet de l'Evêque »

29 km et 2300 D+



Changement de ton et de décor pour cette matinée. Du pierrier, une arrête typée skyrunning, une traversée aérienne, une montée raide... Quand on s'élève l'herbe s'épuise et les sentiers se font plus discrets laissant place à un relief tourmenté et l'omniprésence de la pierraille. L'occasion d'adapter sa foulée sur ce nouveau type de terrain et atteindre le « Bonnet de l'Evêque » à 2663 mètres.

Repas et après-midi libres (Activités et conseils suggérés par Thibault)

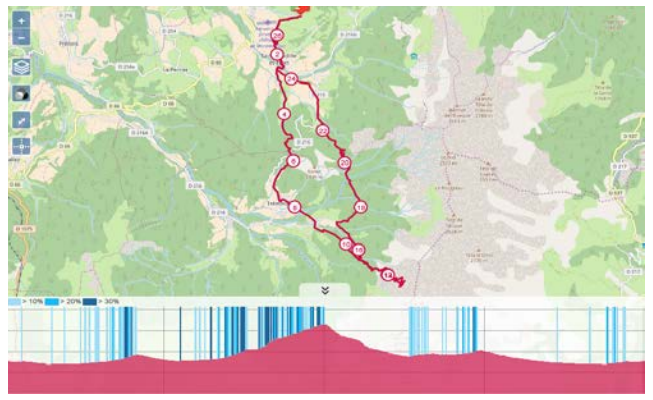
VENDREDI 21 SEPTEMBRE 2018

Petit déjeuner au gîte

Départ du Trail 3

« La Grotte de la Fétoure »

27 km et 1900 D+



On se remet de la veille et nous partons pour une journée plus roulante. Munis de nos frontales nous découvrirons la « Grotte de la Fétoure » autre curiosité du Dévoluy, une grotte à 2000 mètres au pied des Petit et Grand Ferrand. Appellée chourum (grotte en Dévoluy) nous voyagerons dans les entrailles de la montagne. Une des aventures inmanquables du massif. Nous redescendrons par la voie normale, moment ludique et proche de la technique de ski.

Retour et repas au gîte

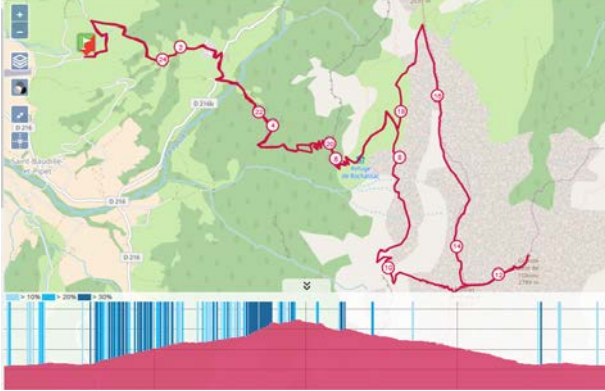
SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2018

Petit déjeuner au gîte

Départ du Trail 4

« Grande Tête de l'Obiou »

26 km et 2200 D+



Ce dernier jour de trail sera certainement le plus typique du séjour. On se plonge dans l'ambiance du skyrunning et on arpente les parois rocheuses et imposantes de l'Obiou, montagne magestueuse aux pentes lunaires. Sauvage et grandiose elle est certainement la montagne la plus fascinante du Dauphiné. Vaincre le vertige, courir sur une crête, enchaîner une longue montée d'une seule traite vous serez fasciné de cette ascension.



Retour et dîner au gîte

Apéro de clôture

Fin du séjour

ESTIMATION BUDGETAIRE

Groupe de 8 adultes : 900 euros/personne
Groupe de 11 adultes : 770 euros/personne
Groupe de 15 adultes : 700 euros/personne

Ce prix comprend :

Le logement en pension complète.
Un guide local
Un accompagnateur durant tout le séjour

Ce prix ne comprend pas :

Les dépenses personnelles.
Les boissons.
Les pourboires.
Les activités supplémentaires et facultatives
Les frais de visa.
Les assurances voyage (médicale et annulation)

REMARQUES :

- Toute modification de l'un ou de plusieurs paramètres du présent programme est sujette à la remise d'un nouveau budget.
- Ce devis est établi avec des prix des prestations connus à ce jour. L'organisateur se réserve le droit de les modifier pour la période d'utilisation quelle que soient les dates d'inscription ou de règlement. Toute augmentation ou diminution à venir d'une des composantes de ce budget est de nature à modifier le budget lui-même. Les prix sont basés sur les taxes et autres prix connus à ce jour.
- Le prix est calculé sur base du taux de devise du jour. Au moment de votre réservation, et en cas de fluctuation importante, le prix pourra être revu.
- Pensez à vous informer concernant les formalités consulaires.

LISTE DE MATERIEL

- Sac à dos d'hydratation
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Collant / Short / T-shirt
- Sous-vêtements et chaussettes de trail
- Sous-vêtements techniques
- Haut thermique à manches longues
- Lunettes solaires de sport
- Couvre chef en fonction de la météo
- Gants fins
- 2 paires de chaussures de trail adaptées au terrain.
- Lampe frontale – pile et/ou batterie
- Mouchoirs (biodégradables)
- Lacets de rechange
- Bâtons de trail
- Montre cardio (facultatif)
- Appareil photo (facultatif)
- Prévoir doublon (poche à eau, lacets,...)
- Vêtements d'avant et après course
- Nécessaire de toilette
- Des chaussures pour autres activités
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Argent liquide

Pharmacie individuelle

- Couverture de survie
- Une bande élastique de strapping
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Pansements double peau (Compeed)
- Crème anti frottements
- Crème solaire
- Médicaments personnels

NIVEAUX

NIVEAU * INITIATION

Indice Btrail : < 40%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Aucune expérience de course ou randonnée en montagne

Niveau requis : 10 KM

Rythme de course : 6 min/km

NIVEAU ** PROGRESSION

Indice Btrail : 40% à 50%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Bonne connaissance de randonnée en montagne

Niveau requis : 15 KM 300D+

Rythme de course : 5,45-5,15min /km

Entre 300 et 1000 d+

NIVEAU *** PERFECTIONNEMENT

Indice Btrail : 50% à 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Connaissance avancée de course en montagne

Niveau requis : 40KM 1000D+

Rythme de course : 4,30-5min/km

Entre 700 et 2000 d+

NIVEAU **** ÉCHAPPÉE BELLE

Indice Btrail : > 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Expérience de course en montagne, désirant améliorer leur temps

Niveau requis : Finisher d'ultra trail 2000D+

Rythme de course : gestion de la vitesse sur une distance longue

Activité d'endurance complémentaire à la course



MES NOTES PERSONS...
