

## **Séjour trail-Pilates 3 jours/2 nuits** **A la découverte de la vallée** **de Vicdessos au cœur des** **Pyrénées ariégeoises !**

**Du 18 au 20 mai 2024**



*Pendant trois grosses journées, vous plongerez dans la vallée de Vicdessos dominée par 3 sommets de plus de 3000m, le Montcalm (3077m), l'Estats (3143m) et le Port de Sullo (3072m). Située au cœur du parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, cette vallée sauvage, haut-lieu de la course de montagne, vous permettra de travailler votre technique et votre résistance au dénivelé dans un cadre majestueux alliant le végétal au minéral.*

*Vous serez logés dans une auberge située dans la magnifique vallée de Vicdessos.*

**18 mai** : Arrivée à Auzat (09) vers 11h. Montée à Goulier par Olbier. Montée du kilomètre vertical du Montcalm jusqu'au pic du Sarrazi. Passage sur les Crêtes de la Calvière pour rejoindre le col de Grail puis le col de l'Esquérus. Retour à Auzat. Installation à l'auberge. Dîner et briefing pour le lendemain.

**19 mai** : 7h30, Déplacement sur le lieu de départ, Junac, en véhicule (10'). Rejoindre Lapège pour retrouver le GR du Tour du pic des 3 seigneurs. Montée au col de Lastris puis au Roc du Querquéou pour rejoindre les crêtes jusqu'au pic de Pioulou pour un pique-nique bien mérité. Montée au pic des 3 seigneurs pour profiter de son point de vue à 360° et de la magnifique vue sur les Pyrénées ariégeoises. Descente par l'étang d'Arbu pour rejoindre Auzat.

Séance de Pilates en fin de journée. Dîner et briefing pour le lendemain.

**20 mai** : 7h30, départ en minibus pour rejoindre Siguer. 8h, Montée au Pla de Montcamp puis au pic du col Taillat. Montée au pic de Baljésou puis au pic du Midi de Siguer pour un pique-nique bien mérité. Retour à Siguer par Gestières. Retour à l'auberge en minibus. Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 18h00-19h00.

### **Distances :**

- 18 mai : 19kms / 1500m d+ / 1500m d-
- 19 mai : 28kms / 1900m d+ / 1800m d-
- 20 mai : 24kms / 1900m d+ / 1900m d-

Distance totale : 71kms / Dénivelé total : environ 5300m d+ et 5200m d-

Temps de course effectif : entre 15h et 20h en 3 jours

Type de terrain : terrain technique sur sentiers, pierriers et estives

Niveau physique et technique requis : Traileur régulier

*Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, les professionnels qui vous accompagnent peuvent modifier ou annuler cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.*

### **Modalités organisationnelles :**

Lieux, dates et heures de rendez-vous : Salle Estim'Mouv à Artigues-près-Bordeaux le samedi 18 mai 2024 à 7h30.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le lundi 20 mai 2024 vers 18h-19h

### **Matériel :**

- Chaussures de trail avec semelles à crampons (de type Vibram).
- 1,5L d'eau par personne dans un sac de trail d'au moins 10L
- Barres et fruits secs conseillés pour les séances trail.
- Prévoir des vêtements de pluie et des tenues chaudes, bonnet/buff, gants, crème solaire ...

Un point sur le matériel sera effectué deux jours avant le départ, en fonction notamment de la météo. Les dîners et petits-déjeuners seront pris à l'auberge. Les déjeuners seront fournis sous forme de pique-nique et seront pris dans le sac au cours des sorties trail.

### **Sécurité :**

Votre accompagnateur disposera de moyens de communication en cas d'urgence et d'une pharmacie de première urgence pendant toute la randonnée + médicaments en cas d'urgence à utiliser sur avis médical (15).

Il est recommandé d'apporter ses médicaments : traitement habituel (diabétique, asthmatique, cardiaque, allergique + aspirine, petits ciseaux, pansement crème de protection solaire visage et lèvres... En cas de pathologie, vous devrez en informer l'encadrant dès votre inscription au séjour. Pensez également à vos pieds : élastoplast, éosine, etc...

### **Tarif :**

**Tarif : entre 380 et 430€ par personne**

Entre 5 à 7 personnes

Le prix comprend le transport depuis Bordeaux, l'hébergement en pension complète, l'encadrement par des professionnels. Nous faisons le choix d'organiser nos WE dans un esprit d'authenticité. Pour cela, nous avons privilégié une auberge de la vallée avec des chambres de 1 à 3 personnes et proposant une pension complète.

### **Contact :**

**Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne**

**Pascaline BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de Pilates**

