

Séjour trail-Pilates 3 jours/2 nuits
A la découverte du Caroux et
de la Montagne noire!
Ces montagnes se méritent et
ne laissent jamais insensible !

Du 12 au 14 avril 2024



Si vous aimez courir-marcher sur un terrain exigeant physiquement et techniquement, ce séjour est pour vous. Le Caroux et la Montagne noire sont des montagnes tellement sauvages et surprenantes que vous ne resterez pas insensible.

Durant ces 3 jours à hauteur de 20-25kms et 1100-1700m d+ par jour, vous évoluerez sur des parcours tracés pour travailler votre technique de pied, vous renforcer musculairement et améliorer votre résistance sur des terrains exigeants.

12 avril : Arrivée à Mazamet (81) vers 10h30.

11h, départ sur la boucle de la passerelle de Mazamet et du lac des Montagnès. Retour au minibus vers 15h pour le déjeuner. Déplacement et installation à l'hébergement à Olargues vers 17h. Séance Pilates ou yoga. Briefing pour le lendemain.

13 avril : 8h30, Déplacement sur le lieu de départ, Colombières/Orb, en véhicule (10-15'). Montée par le col de la Baume pour rejoindre la Fage, descente par le col de la Buffe, montée par le chemin des Freisses puis descente par les crêtes de Coudière.

Retour à l'hébergement vers 15h00. Séance de Pilates en fin de journée.

14 avril : 8h00, Déplacement sur le lieu de départ, Mons-la-Trivalle, en véhicule (5-10'). Montée par le sentier des gardes, descente à St Martin de l'Arçon, montée à la table d'orientation, passage au col de Douch, descente sur Héric, montée au col de Bardou et retour à Mons.

Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 18h00-19h00.

Distances :

- 12 avril : 22kms / 1100m dénivelé positif (d+) et 1100m dénivelé négatif (d-)
- 13 avril : 24kms et 1700m d+ et 1700m d-
- 14 avril : 21kms et 1600m d+ et 1600m d-

Dénivelé positif total : environ 4400m / Temps de rando-course effectif : entre 15h et 18h en 3 jours

Type de terrain : terrain très technique

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 vendredi 12 avril 2024 à 7h.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche 14 avril 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 randonnées.
- 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, petits-déjeuners et collations (déjeuners) seront pris à l'hébergement.

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 : 370 à 410€ 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 un gîte exceptionnel avec des chambres de 1 à 2 personnes.



Contact :

Christophe BASSONS - 06 81 24 52 04, Accompagnateur en Montagne

Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de Pilates

