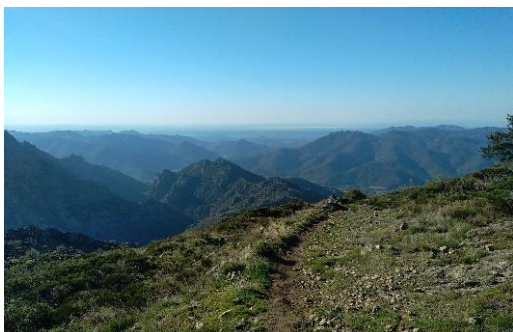


Séjour trail-Pilates 3 jours/2 nuits

A la découverte de la Montagne noire et du Caroux, cette montagne qui ne laisse jamais insensible !

Du 19 au 21 avril 2025



Si vous aimez courir-marcher sur un terrain exigeant physiquement et techniquement, ce séjour est pour vous. Le Caroux est une montagne peu connue du grand public mais tellement sauvage et surprenante que vous ne resterez pas insensible.

Durant ces 3 jours à hauteur de 20-25kms et 900-1700m 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.

19 avril : Arrivée à Mazamet (81) vers 10h30. Sortie trail à la découverte de la passerelle d'Hautpoul et du lac des Montagnès (pique-nique). Retour au minibus vers 16h et départ pour l'hébergement. Installation au gîte à Mons la Trivalle vers 17h. Séance Pilates puis échanges sur entraînement. Dîner au restaurant.

20 avril : 8h30, Départ depuis l'hébergement. Montée au plateau de l'Espinouse via le sentier des gardes, passage aux hameaux d'Héric et Bardou puis montée au pic du Montahut. Retour au gîte vers 15h00. Séance de Pilates et échanges sur l'entraînement en fin de journée. Dîner au restaurant.

21 avril : 8h00, Déplacement sur le lieu de départ, Saint Martin de l'Arçon, en véhicule (5-10'). Montée au refuge de Font Salesse, passage à la table d'orientation du Caroux, descente à Saint Martin de l'Arçon, montée au plateau du Caroux via le col de la Baume puis retour à Saint Martin de l'Arçon via le col de Bartouyre.

Retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue vers 19h00-20h00.

Distances :

- 19 avril : 18kms / 900m dénivelé positif (d+) et 900m dénivelé négatif (d-)
- 20 avril : 24kms et 1100m d+ et 1100m d-
- 21 avril : 25kms et 1700m d+ et 1700m d-

Dénivelé positif total : environ 3700m / 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 samedi 19 avril 2025 à 7h.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le lundi 21 avril 2025 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 seront pris dans un restaurant à proximité du gîte, les petits-déjeuners seront pris au gîte et les déjeuners sous forme de repas dans le sac ou refuges.

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 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 : 410 euros par personne

Entre 6-7 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 magnifique maison avec des chambres de 1 à 2 personnes placé dans le magnifique village de Mons la Trivalle.

Contact :

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

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

