

Séjour trail-Pilates 3 jours/2 nuits

A la découverte du Val d'Azun, une des vallées pyrénéennes les plus préservées!

Du 16 au 18 mai 2025



Pendant trois grosses journées, vous plongerez dans le Val d'Azun constituée des 3 vallées d'Arrens, d'Estaing et de l'Ouzoum. S'ouvrant sur le Parc National des Pyrénées, 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 un hôtel 3 (avec spa) situé dans le village d'Aucun au cœur du Val d'Azun.*

16 mai : Arrivée à Aucun (65) vers 11h. Déjeuner sous forme de pique-nique.

12h30, départ sur la boucle du Soum de la Pène via le col de Liard et le col de Couret. La descente sera l'occasion pour vous de travailler votre technique avec des exercices spécifiques.

17h, installation à l'hôtel. Séance Pilates et/ou Spa puis dîner.

17 mai : 5h30, Départ pour la boucle de la crête de Caubère pour un magnifique lever de soleil à 360°. Montée au pic de Bazès et retour à l'hôtel pour un petit-déjeuner bien mérité. Départ sur la 2^{ème} boucle de la journée via le pic Arrouy et le pic de Habouret offrant deux belles montées, idéales pour travailler votre vitesse ascendante. Retour à l'hôtel pour le déjeuner (vers 15h sous forme de pique-nique).

Séance de Pilates et/ou Spa en fin de journée puis dîner.

18 mai : 7h15, départ en minibus pour rejoindre Sireix (10mns de transfert).

7h45, départ sur la boucle du pic du Cabaliros avec son point de vue à 360° et la magnifique vue sur le Val d'Azun. Le déjeuner sera pris dans le sac.

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

Distances :

- 16 mai : 13kms / 850m d+ / 850m d-
- 17 mai : 31kms / 2400m d+ / 2400m d-
- 18 mai : 23kms / 1600m d+ / 1600m d-

Distance totale : 67kms / Dénivelé total : environ 4850m d+ et 4850m d-

Temps de course effectif : entre 15h et 18h 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 vendredi 16 mai 2025 à 7h30.

Retour à Artigues-près-Bordeaux le dimanche 18 mai 2025 vers 19h-20h

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. Le déjeuner du samedi sera pris sous forme de pique-nique puis ceux du dimanche et du lundi seront pris dans le sac (fournis par l'auberge).

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 : de 410 euros par personne (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 un hôtel de la vallée avec des chambres de 1 à 3 personnes et proposant une ½ pension complète de qualité à base de produits locaux. Les déjeuners seront pris dans le sac .

Contact :

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

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

