Séjour 3 jours / 2 nuits

Stage initiation Trail
Vallée d'Aure / Val Louron

Du 17 au 19 avril 2026

Stage de printemps pour découvrir la pratique du trail en montagne.

Les séances, organisées sous forme d'alternances course/marche, permettront à chacun d'évoluer et progresser à son rythme quel que soit son niveau de performance.

Au travers d'ateliers plus spécifiques, vous apprendrez à évoluer en sécurité sur des terrains montagneux plus ou moins techniques et vous orienter en montagne.

Les séances de Pilates vous permettront de gagner en efficacité-rendement via le travail de respiration, gainage dynamique et proprioception.

17 avril : Arrivée et installation au lieu d'hébergement vers 18h00.
Séance Pilates. Dîner pris sur place et briefing pour le lendemain.
18 avril : 8h30, départ en minibus pour rejoindre le départ de la sortie (environ 15-20mns de trajet).
Sortie à la découverte de la magnifique réserve naturelle d'Aulon, entre l'Arbizon et le Pic de Bastan, et des crêtes du col de Portet avec ses probables neiges persistantes. Retour à l'hébergement vers 13h pour une bonne douche et le déjeuner.
15h30 : ateliers de travail technique suivis d'une séance de Pilates-étirements.
Dîner suivi d'une discussion/échanges autour de la nutrition et/ou l'entraînement et retour vidéo « technique descente » pour ceux qui le souhaitent.
19 avril : 8h30, départ depuis l'hébergement. Sortie à la découverte du magnifique hameau de Barrancoueu et du Pla de Toucouère. Mise en pratique des conseils en descente sur des ateliers effectués sur le parcours.
Retour à l'hébergement pour une bonne douche et le déjeuner.
Séance de yoga/étirement et de cohérence cardiaque.
Bilan du WE puis retour sur Bordeaux avec une arrivée prévue au plus tard à 19h00.

Distances : 18 avril : 13 kms / 800m dénivelé positif (d+) et 800m dénivelé négatif (d-)
19 avril : 17 kms / 1000m d+ et 1000m d-
Dénivelé positif total : environ 1800m / Point culminant : 1900m
Temps de course effectif : entre 8h et 10h en 2 jours
Type de terrain : Pistes et sentiers plus ou moins techniques.
Niveau physique et technique requis : Bon marcheur souhaitant s'initier à la course en montagne

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : en fonction des conditions météorologiques (notamment d'enneigement), 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.

Hébergement :
Hébergement dans un centre d'hébergement dans le village d'Arreau avec des chambres de 2 à 4 personnes et proposant une pension complète adaptée aux sportifs.

Modalités organisationnelles :
Lieux, dates et heures de rendez-vous : A la Salle Estim'Mouv, 1 rue Fleur de Lys à Artigues-près-Bordeaux (33370), le vendredi 17 avril 2026 à 14h
Retour à la Salle Estim'Mouv le dimanche 19 avril 2026 au plus tard à 19h

Matériel :
- Chaussures de trail-course de montagne avec semelles à crampons (de type Vibram).
- 1,5L d'eau par personne dans un sac à dos d'au moins 10L
- Alimentation pour les ravitos personnels
- Prévoir des vêtements de pluie et gants
- Couvre-chef (bonnet, casquette, buff, crème solaire)

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 : 360€ par personne
Groupe entre 6 et 10 personnes

Le prix comprend l'hébergement en pension complète en chambre d'2-4 personnes et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne et un professeur de Pilates diplômés d'Etat.

Contact :
Christophe BASSONS - 06 12 29 25 16, Accompagnateur en Montagne
Pascale BASSONS – 06 16 01 92 77, Professeur de Pilates