



RETROUVANCE® Millevaches Trail

FICHE TECHNIQUE

Niveau :

6 JOURS de rando-trail accompagnée

5 NUITS

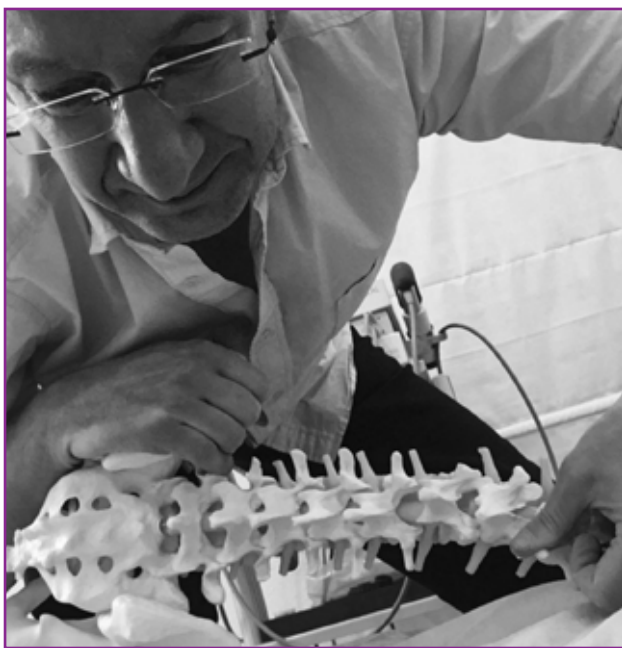
12 personnes maxi



Cette semaine a pour objectif de vous faire découvrir le trail et de vous donner les bases essentielles qui vont permettre de pratiquer cette activité en toute sécurité.

Sur la base des critères Retrouvance®, le transport de vos bagages sera assuré, les gîtes exclusivement réservés pour votre groupe, un(e) logisticien(ne) assurera le transport des bagages et la préparation des repas et vous serez encadrés par un accompagnateur en montagne et un kinésithérapeute-ostéopathe.

Vous serez accompagné par **Pascal BRUNEAU**, accompagnateur en montagne diplômé d'état, et de **Didier RAFFIS**, kinésithérapeute, ostéopathe professionnel de santé qui vous donneront leurs conseils relatifs à l'activité de la course à pied en général, et du trail en particulier avec des ateliers destinés à faire la connaissance de votre corps : étirements doux et progressifs, échauffement, récupération, conseils d'hygiène de vie, chaussure, alimentation etc...



Didier Raffis - Kinésithérapeute-Ostéopathe et traileur. L'Auvergne est son terrain de jeu. Il est aussi certifié à la clinique du coureur

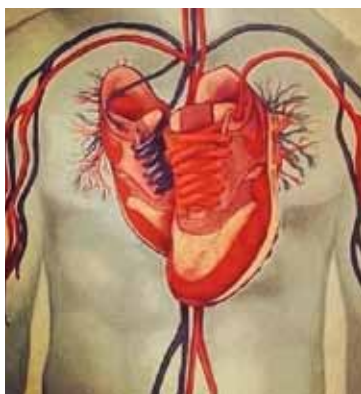


Pascal Bruneau - Accompagnateur en Montagne et et traileur. Pascal est aussi entraîneur fédéral 1er degré. Il pratique la course à pied depuis son plus jeune âge.

Le trail est une activité sportive très exigeante et qui demande la gestion d'un effort long.

L'économie de l'effort est donc primordiale et il s'ensuit que l'utilisation des bâtons est utile et nécessaire. Pour cela, nous vous enseignerons la méthode TAP System mise au point par un accompagnateur en montagne, Carl Terrin.

Ce stage vous fera traverser le plateau de Millevaches en itinérance, du sud au nord. Au delà de l'enseignement dispensé il s'inscrit aussi dans la réalisation d'un objectif.



Nous envisageons le trail comme mode de déplacement doux, au même titre que la randonnée, mais avec une dimension physique évidemment plus grande. Nous souhaitons que cette semaine soit enrichissante tant au niveau de l'apport des connaissances en trail que des découvertes patrimoniales, culturelles et environnementales sur le plateau de Millevaches.

Il s'agit d'une semaine de vacances avant tout, où confort et convivialité vous permettront d'obtenir des conseils personnalisés de la part de deux professionnels dont les connaissances sont complémentaires

A qui s'adresse ce stage ?

Il s'adresse à toutes les personnes désireuses d'apprendre les bases pour une pratique saine du trail. Le pré-requis est une pratique déjà régulière de la course à pied (au moins une fois par semaine), et être capable de courir au minimum 20 km sur des chemins vallonnés. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied vous sera demandé.

Ce stage n'a pas pour but de vous préparer à une course ou à faire de vous des champions mais à vous enseigner les bonnes pratiques et vous donner des conseils afin d'éviter les blessures et pouvoir pratiquer le trail en toute sécurité.

Pour nous le trail est un mode de déplacement doux entre la randonnée et la course à pied, un mode de déplacement favorable à la découverte de notre environnement. C'est pourquoi le volet touristique et découverte de la nature occupe aussi une part importante de ce stage.

Les animaux ne sont pas acceptés

Logistique :

Une personne spécialement dédiée à la logistique assurera le transport de vos bagages, et s'occupera des repas et des pique-niques. Vous pourrez avoir un sac ou une valise de poids maximal 15 kg en plus de votre équipement de trail.

Hébergement :

Les hébergements sont d'une qualité constante tout au long du séjour. Les chambres sont simples ou doubles avec sanitaires privés.

Equipement :

Venez avec votre équipement, comme vous avez l'habitude de faire, mais sachant qu'il faudra prévoir des tenues de rechange :

Si vous avez plusieurs paires de chaussures, apportez-les.

N'oubliez pas la veste de pluie, casquette, gants, lunettes de soleil, et petite polaire.

N'oubliez pas non plus tout ce qui est gourde, poche à eau et ce que vous avez l'habitude de manger lors de vos sorties longues en trail.

Prévoir aussi du matériel pour prendre des notes, une tenue décontractée pour le soir, des serviettes de bain et votre trousse de toilette.

Préparation :

En tant que coureur ou coureuse avec déjà un peu d'expérience, nous vous conseillons de coucher sur papier toutes vos questions, de noter les points sur lesquels vous souhaitez avoir des éclaircissements, que ce soit au niveau de la programmation des entraînements, de la nutrition, du choix des chaussures, etc... Cela nous permettra de vous apporter des réponses personnalisées.

JOUR 1 : Clédat - Larfeuil

Rendez-vous à la gare de Bugeat à 14h30.

Pour les personnes qui viennent en voiture, nous vous indiquerons où les garer. Nous conduirons ensuite les personnes avec leurs bagages au gîte de Larfeuil où nous ferons connaissance et où vous pourrez enfiler votre tenue de running car ensuite nous irons au village de Clédat pour une petite visite.



Gîte de Larfeuil, en pleine forêt !

Nous reviendrons au gîte en courant. Il s'agira d'une petite mise en jambe. Nous vous ferons emprunter une pousse.

Vous pourrez découvrir le terrain de jeu des traileurs du Limousin !

Distance : 5,2 km - D+ : 120 m - D- : 127 m



Le rocher de Clédat

JOUR 2 : Larfeuil - Millevaches

Nous partirons à 8h00 afin d'arriver pour déjeuner au gîte de Millevaches. Ce sera la journée la plus longue de la semaine. Au programme : le village limousin, la forêt et un aperçu des tourbières.

L'après-midi sera consacrée à **la physiologie de l'effort en trail**. Nous irons ensuite nous promener à la maison du parc (PNR Millevaches).

Distance : 26 km - D+ : 473 m - D- : 381 m

JOUR 3 : Millevaches - Neuville



Tourbière de Négarioux

Départ 9 heures pour une sortie très roulante au début sur le plateau de Millevaches qui nous mènera aux sources de la Vienne. Après Peyrelevade le terrain sera plus vallonné. Nous passerons par les tourbières de Négarioux-Malsagne.

Nous arriverons au gîte pour déjeuner. L'après-midi sera consacré à **la nutrition**.

Distance : 22 km - D+ : 334 m - D- : 391 m

JOUR 4 : Neuville - Le Bonneix



Vue sur les monts d'Auvergne

Départ 9 heures. Départ très roulant qui nous permettra d'attaquer les premières côtes avec sérénité. Nous irons jusqu'à une lande où nous pourrions observer les monts d'Auvergne. Cette sortie sera l'occasion de traverser quelques villages à l'architecture typique. Ensuite nous longerons la Gioune et prendrons un chemin qui nous mènera au gîte.

L'après-midi sera consacrée aux **blessures chez le sportif trailer et à leurs préventions**.

Distance : 18 km - D+ : 400 m - D- : 127 m

JOUR 5 : Le Bonneix - Grand Bois



Un chemin en Limousin

Départ 9 heures. Nous enchaînerons quelques petites côtes et nous pourrions mettre en application les techniques du TAP system. Nous passerons par les ruines d'une villa gallo-romaine, par le village de Gioux et nous longerons de nouveau la Gioune, en sous-bois.

Ensuite nous prendrons beaucoup de petits chemins en single qui nous feront travailler les appuis.

L'après-midi sera consacrée à **l'équipement du traileur pour son bien-être et sa sécurité**.

Distance : 18 km - D+ : 500 m - D- : 449 m

JOUR 6 : Grand-Bois - Felletin



Dernier jour. Après le petit-déjeuner nous partirons en courant jusqu'à Felletin.

Après une petite visite nous prendrons le pique-nique en bord de Creuse.

Nous reviendrons au gîte pour prendre la douche et faire un bilan de la semaine.

Distance : 6,6 km - D+ : 43 m - D- : 198 m

Lobaria pulmonaria : respirez !

Ce lichen indique une excellente qualité d'air

PRIX : 890 € (*)

LE PRIX COMPREND (de l'accueil à la dispersion) :

- La pension complète du dîner du jour 1 au pique nique du jour 6.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste de la région.
- La fourniture des bâtons.
- La présence d'un logisticien dédié au séjour.- Les draps fournis à votre arrivée.
- Le transport des bagages entre les hébergements.- Les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour.
- Les taxes de séjour.
- Les frais d'organisation et de réservation.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'équipement de trail.
- Les dépenses personnelles.
- L'assurance optionnelle.

(*) Prix valable jusqu'au 31 décembre 2019

ACCES

Le rendez-vous est fixé le lundi à 14h30 à la gare de Bugeat.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Depuis Paris, Toulouse, Bordeaux. Arrêt Gare de Limoges puis TER vers Ussel. Arrêt gare de Bugeat (le Lundi arrivée 14h28).

Au retour le samedi, départ de Felletin 13h30 pour la Souterraine puis Parisou départ de Bugeat 14h10 pour Limoges.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Depuis Lyon, Clermont ferrand A89 sortie 23 Ussel ouest puis Meymac Bugeat. Depuis Paris A20 Limoges puis Eymoutiers Bugeat. Depuis Bordeaux A89 ou Toulouse A20 Brive Seilhac Treignac Bugeat.