



Bureau des Accompagnateurs
de la Montagne Limousine

Prenez le temps de découvrir...



RETROUVANCE® Millevaches Trail

4 JOURS de randonnée accompagnée + 1 journée de visite - 4 NUITS

FICHE TECHNIQUE

Niveau :



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

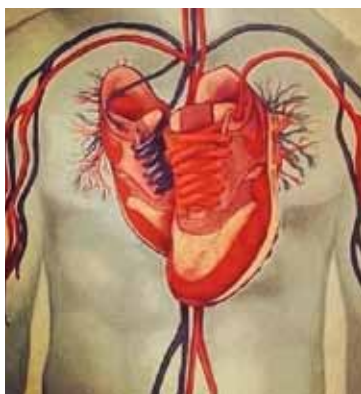


Pascal Bruneau - Accompagnateur en Montagne et et traileur. Pascal est aussi entraîneur fédéral 1er degré. Il pratique la course à pied depuis son plus jeune âge.

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 pouge.

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 - Neuviaille



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 : Neuviaille - 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

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.

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.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'accompagnateur est diplômé du Brevet d'Etat d'accompagnateur en montagne. Il fait partie du Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine. Le logisticien est souvent aussi accompagnateur, membre du bureau, mais parfois cela peut-être une personne externe.

Le Bureau des Accompagnateurs de la Montagne Limousine fait partie de de l'association APPAAT Millevaches, immatriculée au registre des opérateurs de voyages et de séjours sous le numéro IM023140001.

Après lecture attentive des éléments constitutifs du voyage choisi, vous pouvez prendre contact avec l'association par courrier, courriel et/ou téléphone ou vous inscrire directement en remplissant [la fiche d'inscription téléchargeable ici](#).

L'inscription doit être effectuée aux nom et prénoms du participant strictement identiques à ceux qui figurent sur son passeport ou sur le document d'identité utilisé pour le voyage. Si les nom et prénoms sont changés après inscription, des frais de modification peuvent être imputés.

Inscrivez également une adresse postale, un numéro de téléphone et une adresse de courriel valide. En cas de négligence, l'association ne pourra être tenue pour responsable des conséquences engendrées en cas de mauvaise déclaration.

Validation d'inscription

L'inscription n'est effective qu'à réception du bulletin d'inscription dûment rempli, signé en deux exemplaires et accompagné d'un acompte de 30% du montant total du séjour, et cela, sous réserve de places disponibles.

En cas d'acceptation nous vous ferons parvenir un exemplaire du bulletin d'inscription signé par l'association accompagné d'une facture acquittant de l'encaissement des sommes perçues et de la validation de l'inscription ; dans le cas contraire nous ne débitez pas l'acompte et vous re-contacterons pour vous faire d'autres propositions ou vous restituer l'intégralité de l'acompte.

Concernant les mineurs

Un mineur doit obligatoirement être inscrit sur le même dossier qu'un adulte responsable. Le mineur devra, lors du voyage, être en possession de l'ensemble des documents permettant sa sortie du territoire. Le mineur demeure sous la responsabilité du détenteur de l'autorité parentale ou de la personne désignée par celui-ci pendant tout le voyage, quelles que soient les activités pratiquées. La responsabilité du guide ou de l'association ne saurait être engagée en cas de défaut de surveillance.

MODALITÉ DE PAIEMENT

Prix

Pour toutes les informations concernant les prix et les prestations incluses ou non dans le forfait, veuillez consulter la fiche technique se rapportant au séjour choisi.

1. hors assurance, frais de dossier, frais d'adhésion, frais de dossier aérien.



Modalité de règlement

Un acompte de 30% du prix du séjour est à verser au moment de l'inscription, auquel s'ajoutent :

les frais d'adhésion : 1€/personne ; 5€ pour les groupes à partir de 6 personnes.

les frais de dossier :

- 10€ pour un séjour à forfait réservé au moins 30 jours avant la date de début du séjour,

- 20€ pour un séjour à forfait réservé dans les 30 jours avant la date de début du séjour,

les frais éventuels d'assurance

Pour toute inscription à moins de 30 jours avant le début du séjour, le solde devra être réglé au moment de l'inscription.

Dans tous les autres cas, le solde devra être réglé au plus tard 30 jours avant la date de début du séjour sans rappel de notre part. Si le solde ne nous est pas parvenu dans les délais impartis, nous nous réservons le droit d'annuler la réservation, sans rappel de notre part et sans remboursement des sommes déjà perçues.

Les paiements peuvent s'effectuer :

par chèque à l'ordre de « association APPAAT Millevaches »

par carte bancaire

par virement bancaire sur RIB attribué

par espèces, uniquement si vous vous rendez directement à l'agence, dans la limite de 3000 € maximum par commande (dans le respect de la législation en vigueur)

Pour toutes informations concernant les conditions du séjour et les conditions relatives aux modifications et/ou annulation du séjour veuillez consulter [les conditions générales et particulières de vente téléchargeable ici](#).

De même vous trouverez les informations concernant l'assurance multirisque (annulation, perte ou vol de bagages et effets personnels, frais d'interruption de séjour et assistance) que nous vous proposons à chaque demande d'inscription [en téléchargeant les dispositions générales ici](#).

Mentions légales

Association APPAAT Millevaches, siège social : Chez M GRASSER Stéphane, lieu-dit Les Salles 23340 GENTIOUX-PIGEROLLES

SIREN 804 388 965 ; code APE : 9499Z ; Immatriculation au registre des opérateurs de voyages : IM023140001

RCP 128 994 705 : SARL SAGA-BP 27-69921 OULLINS

Garantie financière 4000713224/0 : Groupama Assurance-Crédit, 5 rue du centre – 93199 Noisy-Le-Grand Cedex