

Week-End Découverte Trail Massif des Vosges



Dates : A vérifier sur le programme

Descriptif du WE :

A la découverte du trail et de la montagne : Côté Vosges vous propose une immersion en pleine nature le tout en mode « actif ». Le profil du massif des Vosges est tout à fait adapté à la pratique du trail ou de la rando-course. Eh oui, il faudra apprendre à marcher pour aller plus loin !

Nous naviguerons entre l'Alsace et la Lorraine afin de profiter de parcours diversifiés qui nous feront découvrir les plus beaux coins du secteur : rochers, points de vues, lacs, chaumes et chalets.

Hébergement – Repas : Gîte du Gazon Vert, altitude 930m
68470 Storckensohn
www.gitedugazonvert.fr



Le gîte offre 7 chambres (2 à 4 personnes) avec lits simples ou superposés. Salle de douche et toilettes communes pour deux chambres. Lavabo et miroir dans chaque chambre. Lits faits à l'arrivée. Linges de toilette fournis.



Alexandre Dumont est aux manettes et derrière les fourneaux de ce joli gîte niché sur les hauteurs de Storckensohn (département Haut-Rhin, région Alsace). Etant lui même adepte de la course en montagne, il vous propose des repas adaptés à vos besoins de sportif !

Niveau 1 : « DECOUVERTE »



☞ Côté physique :

- Pratique occasionnelle de la course à pied
- Ou Pratique de la randonnée pédestre
- Ou Pratique d'une activité sportive

☞ Côté technique :

- Pas de passages délicats ou aériens
- Parcours sur larges chemins ou sentiers peu technique
- Pas d'exigences particulières, juste une bonne paire de chaussures

☞ Et VOUS :

Vous avez envie d'essayer cette nouvelle "discipline montagne" et de savoir pourquoi le trail fait autant d'adepte ? Il ne s'agira pas de faire beaucoup de distance ou encore de dénivelé, mais plutôt de découvrir les possibilités et les différentes techniques de progression active en terrain vallonné. Le plaisir avant tout !

Programme :

☞ 1^{er} jour : Samedi

09h00 : accueil

09h15 : découverte du trail sur parcours vallonné, techniques de montées et descentes

12h15 : arrivée au gîte d'étape

12h30 : repas

14h00 : en salle : c'est quoi le trail ?

15h00 : techniques de progression avec des bâtons (type marche nordique)

17h00 : libre

18h00 : en salle : équipements, physiologie, biomécanique, alimentation, blessures...

19h00 : Dîner des sportifs

22h00 : Repos des sportifs

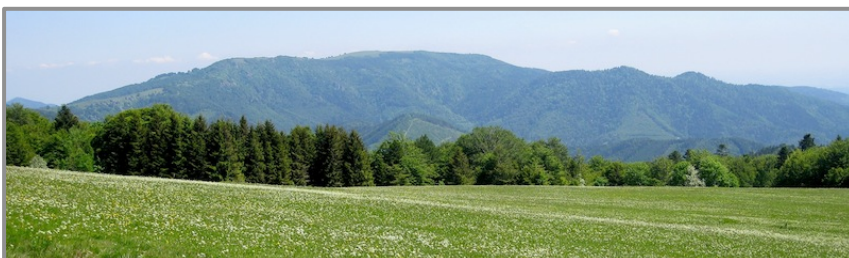
☞ 2^{ème} jour : Dimanche

08h00 : Petit déjeuner

09h00 : Rando-course en montagne et en autonomie (Apprendre à s'alimenter et s'hydrater régulièrement). Itinérance plaisir avec alternance marche et course (10 à 15km et 500 à 800m de dénivelé). Ce sera l'occasion de mettre nos acquis en pratique !

16h30 : Débriefing

17h00 : fin du WE



Les informations relatives aux Distances, Dénivelés et Durées vous sont données à titre indicatif et peuvent varier selon le niveau du groupe et les conditions météorologiques.

Informations pratiques :

- ☞ Equipement, voir ci-dessous
- ☞ RDV : Parking – 3 Rue de la Mairie, 68470 Storckensohn
- ☞ Inscription : Hautes Vosges Randonnées, voir ci-dessous
- ☞ Stage garanti à partir de 6 personnes – maximum 12 personnes

Les PLUS du WE :

- ☞ Un stage accessible aux débutants
- ☞ Un cadre exceptionnel au cœur des montagnes vosgiennes
- ☞ Un hébergement et des mets de qualité, dans un cirque glaciaire
- ☞ Une diversité des paysages : lacs, rochers, chaumes, points de vues
- ☞ Les conseils d'un professionnel de la montagne

Participation financière :

- ☞ 190€/pers.
- ☞ Le tarif inclus :
 - Le repas du midi du 1^{er} jour (le samedi)
 - L'hébergement en gîte (chambre de 2 à 4 personnes)
 - La demi-pension (dîner + petit déjeuner)
 - Le panier pique-nique du midi du 2^{ème} jour (le dimanche)
 - Les transferts des bagages village-gîte (début et fin de stage)
 - L'encadrement par un accompagnateur en montagne – entraîneur trail
- ☞ Le tarif n'inclus pas :
 - Les assurances individuelles accidents, assurance assistance
 - Interruption de séjour, bagages, rapatriement
 - Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
 - Les boissons lors des repas
 - Les dépenses personnelles



Votre Equipement :

☞ Journée – terrain* :

- 1 Sac à dos type trail (10 à 20 litres)
- 1 paire de chaussures de running ou trail non lisses (non neuves et Gore-Tex si temps humide)
- 1 bonne paire de chaussette
- 1 paire de bâtons
- 1 short
- 1 Tee-shirt respirant
- 1 poche à eau (1L à 1,5L minimum)
- Boisson, gel ou barre énergétique
- 1 ensemble haut et bas de sous-vêtement thermique
- 1 haut type polaire fine (pour la chaleur)
- 1 veste coupe vent imperméable
- 1 sur-pantalon imperméable
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de lunettes de soleil adapté à la course à pied
- 1 casquette ou 1 bandeau
- 1 lampe frontale (+ piles de rechange)
- 1 sachet plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Petite pharmacie personnelle (couverture de survie, sifflet, pansements...)
- Crème solaire (et stick à lèvres)
- Des couverts en plastiques, un gobelet
- Téléphone portable
- Appareil photo

* matériel conseillé mais en aucun cas obligatoire.

☞ Pour l'ensemble du stage :

- 1 petit sac facile à transporter (acheminé par l'hébergeur du point de RDV au gîte)
- Des vêtements de rechange
- Des chaussures de rechange (basket et/ou sandales aérées)
- 1 trousse de toilette
- 1 trousse à pharmacie personnelle (complète)
 - Crème anti-frottements, Biafine
 - Bande élastique type stap autocollant
 - Pansements gastriques type Gaviscon ou maalox
 - Pansements et double peau (compeed)
 - Compresses stériles
 - Sérum physiologique
 - Antipyrétique type paracétamol 1g, anti inflammatoire en comprimé et en gel

Liste à compléter avec vos propres habitudes de montagnard.

Pourquoi partir avec un accompagnateur ?



Une mission bien définie !

L'accompagnateur en montagne (en l'occurrence votre coach) est avant tout un passionné du milieu montagnard, avec comme thèmes principaux les milieux naturels (la faune et la flore), les activités humaines, la géologie, la météorologie...

Avec des groupes homogènes, il saura vous emmener sur des itinéraires adaptés et variés avec le souci permanent de la sécurité tout en essayant de rendre ces moments inoubliables.

L'animation, l'ambiance, le respect des personnes et l'écoute du groupe transformeront ces sorties pédestres en de vrais moments de bonheur.

L'encadrement du stage sera assuré par Pascal Garny, accompagnateur en montagne – entraîneur trail (Diplôme d'Etat d'Alpinisme). Il vous fera partager son expérience en trail sur courtes, moyennes et longues distances.

Ses plus belles « courses » :

- ☞ Rainkopf Trail
- ☞ Crêtes vosgiennes
- ☞ Trail du Petit-Ballon
- ☞ Montée du Grand-Ballon
- ☞ Grand Trail de Gérardmer
- ☞ Marche des Diables Bleus
- ☞ Kilomètre Vertical de Fully, Suisse
- ☞ Vogellisiberglauf Adelboden, Suisse
- ☞ La course des cinq 4000 Sierre-Zinal, Suisse

Ses plus belles « balades » :

- ☞ Trail, itinérance massif du Vercors
- ☞ Rando, Tour de la vallée de la Thur
- ☞ Trail, Tour du Mont-Blanc en 4 jours

Inscription :

Pascal GARNY, Côté Vosges

4, allée des Magnolias

68800 THANN

Tél. 06 02 33 73 71

Un acompte de 75€ sera demandé pour toute inscription : ordre Hautes Vosges Randonnées

Infos gîte :

Réseau de gîtes

Hautes Vosges Randonnées

<http://www.hautes-vosges-randonnees.com/>

Tél. 03 89 28 03 85

Pascal GARNY
Accompagnateur en Montagne
& Entraîneur trail (DEA-AMM)



☎ **06 02 33 73 71**
info@cotevosges.com
www.cotevosges.com