

Organisateur : Amaury DECLUDT

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Weekend de découverte du trail en terrain escarpé

Marseille

Samedi 16 mars – Dimanche 17 mars 2024



Objectif :

Ce weekend a pour objectif de découvrir ou redécouvrir les bases du trail en terrain escarpé, comme prélude à la montagne. Il est donc ouvert à tous niveaux, dès lors que les participants ont une expérience préalable de la course à pied.

Les entraînements alterneront avec les explications pour progresser en trail en terrain escarpé et apprendre à gérer son entraînement et ses courses. Le samedi sera consacré à des séances de fractionné et de renforcement musculaire, tandis que le dimanche sera l'occasion d'effectuer une première sortie « longue » (env. 20 km).

Les distances et dénivelés parcourus resteront modérés, la vitesse également.

Le weekend se déroulera autour de Marseille en fin d'hiver. L'occasion de bénéficier déjà d'une bonne chaleur sur les roches calcaires, et de parfaire sa technique de descente dans les Calanques.

Attention : ce weekend de découverte n'est pas une formation officielle FFCAM. Il s'agit d'un weekend de découverte et pas d'accession à l'autonomie.

Niveau requis :

- Expérience de la course à pied en plaine (au moins 20 km)
- Aucune expérience préalable en montagne n'est requise

Déroulé

Vendredi 15 mars :

- Arrivée le soir à Marseille (hébergement choisi selon le nombre de participants)

Samedi 16 mars :

- **Matin :**
 - o **Pratique :**
 - Echauffement
 - Etirements
 - Renforcement musculaire
 - Fractionné sur plat ou faux plat
 - o **Théorie :**
 - L'équipement du traileur
 - La sécurité
- **Après-midi :**
 - o **Pratique :**
 - Entraînement à la montée
 - Entraînement à la descente
 - L'usage des bâtons
 - o **Théorie :**
 - L'entraînement au trail en montagne
 - Prévenir et gérer les blessures
- **Soir :**
 - o Retour au gîte d'étape
 - o **Théorie :**
 - Préparer sa sortie
 - La nutrition avant et pendant la course

Dimanche 17 mars :

- **Matin :**
 - o **Pratique :**
 - Sortie longue (env. 20 km)
 - o **Théorie :**
 - S'orienter
 - Gérer son effort
- **Après-midi :**
 - o **Pratique :**

- Retour au gîte d'étape
- Décrassage
- Etirements
- Théorie :
 - Les compétitions de trail
 - La protection du milieu montagnard
- Soir : retour sur Paris

Le déroulé pourra évoluer en fonction de la météo.

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 2 L
- Chaussures de trail (les chaussures de running classiques ne sont pas adaptées)
- Bâtons de trail
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements de pluie
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale
- Couverture de survie

Transport : TGV (réservations individuelles).

Hébergement : Gîte d'étape / hôtel / appartement réservé par l'organisateur

Inscriptions :

- **Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :**

Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

- **nombre de places :** 8 (organisateur inclus)
- **date de validation des inscriptions :** 2 janvier 2024
- **montant de la participation :**
 - A l'inscription : frais administratifs du Club
 - Sur place : Hébergement (est. 60 € / nuit) + transport + restauration + frais divers

En cas d'accident grave : Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant :
<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

Pour toutes les sorties avec paiements :

- Conditions d'annulation par le participant :
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 4 participants)
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.