Organisateur : Donatien Thomas et Amaury Decludt
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Week-end découverte du trail en montagne

Samedi 04 mai au dimanche 05 mai 2024

Niveau requis :

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

Description de le sortie :
Ce week-end a pour objectif de découvrir (ou redécouvrir) les bases du trail en 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 montagne 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. 22 km).

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

Le week-end se déroulera en plein coeur du **parc naturel des volcans d'Auvergne** (Puy-de-Dôme). L’occasion de se reconnecter aux grands espaces et de découvrir cette jolie région.

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.

Programme :

Vendredi 03 Mai :

- Arrivée le soir (Rdv à l’hébergement à quelques minutes à pieds de la gare)

Samedi 04 Mai :

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

Dimanche 05 mai :

- Matin :
  - Pratique:

        - Sortie longue (env. 22 km) / Idée de sortie longue
        - (TER Clermont <> Volvic ; Aller : 08:39 > 09:05 / Retour : 13:50 > 14:18)
    - Théorie:
        - S'orienter
        - Gérer son effort
- Après-midi :
    - Retour sur Clermont (décrassage /étirements)
    - Théorie:
        - Les compétitions de trail
        - La protection du milieu montagnard
- Soir :
    - Retour sur Paris

Le déroulé pourra évoluer en fonction de la météo.

Transport : Billet pris par vos soins

Trains conseillés : Intercités Paris Bercy <> Clermont Ferrand
Aller : 16:57 > 20:27
Retour : 16:33 > 20:02

Hébergements : C HI Clermont-Ferrand. Logement et petit déjeuner compris dans le prix de l'inscription. Chambre de 4 personnes avec salle de bain privative.

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 chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Lampe frontale
- Couverture de survie

Inscriptions :

- 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 : 29 février 2024
- Montant de la participation :
    - A l'inscription : frais administratifs du Club + hébergement (avec petit-déjeuner)
    - Reste à votre charge : transport + restauration + frais divers
- Les conditions d'annulation par le participant : https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent
- 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.

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.