

**Organisateur(s)** : Alexandre LUCAS & Donatien THOMAS

**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

## **Week-end découverte du trail entre Hérault et Cévennes gardoises**

**Samedi 31 mai au dimanche 1er juin 2025**  
**Option Pic Saint-Loup le vendredi 30 mai**



### Niveau requis :

- Expérience de la course à pied en plaine, une bonne endurance est requise (courir régulièrement et avoir une aisance sur des parcours de 20/25 km)
- Aucune expérience préalable en montagne ou en trail n'est requise

### Description de le sortie :

Ce week-end a pour objectif de découvrir (ou redécouvrir) les bases du trail. 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. 25 km).

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

Le week-end se déroulera dans l'Hérault et dans le secteur Sud du parc naturel des **Cévennes** (Gard). 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 :

Le programme ci-dessous pourra être revu en fonction des conditions météorologiques.

Le programme a été prévu avec trajet depuis Paris le vendredi 30 mai au soir (cf détail ci-dessous)  
Pour les participants qui le souhaitent, il est également possible d'arriver le vendredi 30 mai au matin et de réaliser une sortie supplémentaire le vendredi après-midi (env. 18 km).

#### Vendredi 30 mai :

##### **En cas de trajet depuis Paris le soir :**

- Arrivée le soir depuis Paris
- Transfert à notre gîte par voiture de location (45 mn)

##### **En cas de trajet depuis Paris le matin :**

- Arrivée le matin depuis Paris
- Transfert en voiture de location vers le massif du Pic Saint Loup (30 mn)
- Après-midi : premier contact avec le terrain escarpé, nous réaliserions une sortie en boucle qui permettra d'atteindre le sommet du **Pic Saint Loup** (18KM/900 m D+), célèbre pour ses vignobles et ses vues panoramiques sur le bassin de l'Hérault
- Transfert à notre gîte par voiture de location (45 mn)

Hébergement à Saint-Guilhem-le-Désert

Samedi 31 mai :

Matin :

Pratique :

- Sortie en boucle dans le **Cirque de l'Infernet** (13 KM / 700 m D+) au départ de Saint-Guilhem-le-Désert
- Echauffements / Etirements
- Renforcement musculaire
- Fractionné

Théorie :

- L'équipement du traileur
- La sécurité

Soir :

- Transfert au gîte
- Théorie
  - o Préparer sa sortie
  - o La nutrition avant et pendant la course

Après-midi :

Après un transfert en voiture, nous atteindrons notre terrain de jeu pour l'après-midi : le **Cirque de Navacelles**, Grand Site de France.

Pratique :

- Sortie en boucle dans le Cirque de Navacelles (17 KM / 600 m D+)
- Entraînement à la montée
- Entraînement à la descente
- Usage des bâtons

Théorie :

- L'entraînement trail
- Prévenir et gérer les blessures

Soir :

- Transfert au gîte
- Théorie
  - o Préparer sa sortie
  - o La nutrition avant et pendant la course

Hébergement à Blandas

## Dimanche 1er juin :

Après un transfert en voiture, nous atteindrons le Val du Mont Aigoual pour la réalisation d'une première sortie « longue » (à la journée). Notre objectif du jour sera d'atteindre le **sommet du Mont Aigoual**.

Matin :

Pratique :

- Sortie longue Mont Aigoual par la boucle des « 4000 marches » (25 KM / 1 400 m D+)

Théorie :

- S'orienter
- Gérer son effort

Après-midi :

- Retour à Montpellier en voiture
- Théorie :
  - o Les compétitions de trail
  - o La protection du milieu montagnard

Soir : retour à Paris

## **Transport :**

- Aller et retour Paris/Montpellier : en TGV (à réserver par les participants)
  - o Horaires recommandés :
    - Aller vendredi 30/05 : Paris Gare de Lyon / Montpellier :
      - 16H55 / 20H29 si arrivée vendredi soir
      - 7H41/10H59 si arrivée vendredi matin pour participation à la sortie du Pic Saint Loup le vendredi après-midi
    - Retour dimanche 1/06 : Montpellier / Paris Gare de Lyon : 16H50 / 20H20
- Voiture de location incluse dans le montant de l'inscription

**Hébergement :** Gîte d'étape en demi-pension (du dîner du vendredi 30 mai au petit-déjeuner du dimanche 1<sup>er</sup> juin) inclus dans le montant de l'inscription par l'organisateur (couchage en dortoir collectif)

**Ravitaillement :** Demi-pension incluse. Déjeuners pique-nique géré par les participants.

### Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail
- Bâtons de trail - optionnel
- Vêtements de sport
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Gants, foulard, vêtements chauds et vêtements de pluie
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Montre
- Téléphone portable
- Couverture de survie

### Bagages :

- Le sac de trail devra permettre d'emporter les affaires nécessaires durant les sorties trail

### 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 (organisateurs inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** 14 janvier 2025
- **Montant de la participation :** 160 € au moment de l'inscription (inclus les frais administratifs). Un solde pourra être demandé en fonction du coût effectif des hébergements et de la voiture de location. Ces frais ne comprennent pas le voyage en train, les pique-niques et les frais divers sur place (apéro...)

**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 5 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.