

Weekend découverte

Pour qui ?

Ce "stage" s'adresse à des personnes sportives : être capable de courir 1h-1h15 sur chemin sans s'arrêter et avec un petit peu de dénivelé est un bon indicateur. Nous parcourrons entre 15 et 20 km par jour avec 500 à 700 m de dénivelé positif sur chemins et sentiers (éventuellement quelques passages hors-sentiers).

Détail de l'activité

Jour 1

- Arrivée au gîte "Maison Cerveyrette" en fin d'après-midi.
- Après s'être installé nous prendrons notre repas au gîte où nous en profiterons pour faire connaissance et évaluer les attentes du groupe.

Jour 2

- Petit déjeuner au gîte.
- Départ pour notre première journée rando trail en direction de la vallée des Fonts. Nous en profiterons pour aborder différents thèmes (technique de course, gestion de l'effort, alimentation ainsi qu'une approche de l'orientation cartographique et GPS).
- Retour en début d'après-midi à Cervières, où nous en profiterons pour faire un petit débriefing personnalisé (axes de progression).
- Repas et nuit au gîte.
→ [Tracé du parcours en annexe 1](#)

Jour 3

- Petit déjeuner au gîte.
- Journée légèrement plus technique que la veille où nous pourrions éventuellement sortir des sentiers battus. Nous partirons du col d'Izoard pour faire une petite boucle dans le Queyras avant de rebasculer via le col des Portes. Nous en profiterons pour aborder les différents points évoqués la veille.
- Fin de la journée vers 15h.
- Possibilité de passer la soirée et la nuit au gîte.
→ [Tracé du parcours en annexe 2](#)

Information importante : le programme proposé ainsi que les itinéraires sont susceptibles d'évoluer en fonction du niveau du groupe et des conditions météorologiques.

Logement

La maison d'hôtes La Cerveyrette nous accueille pour deux journées en demi-pension dans une ambiance refuge de haute-montagne, avec le confort d'une grande maison familiale et conviviale. Au menu, produits bio et du pays !!

- Sont inclus : la demi-pension, la fourniture de draps et de serviettes.
- Nuitées en chambres communes.

Tarifs

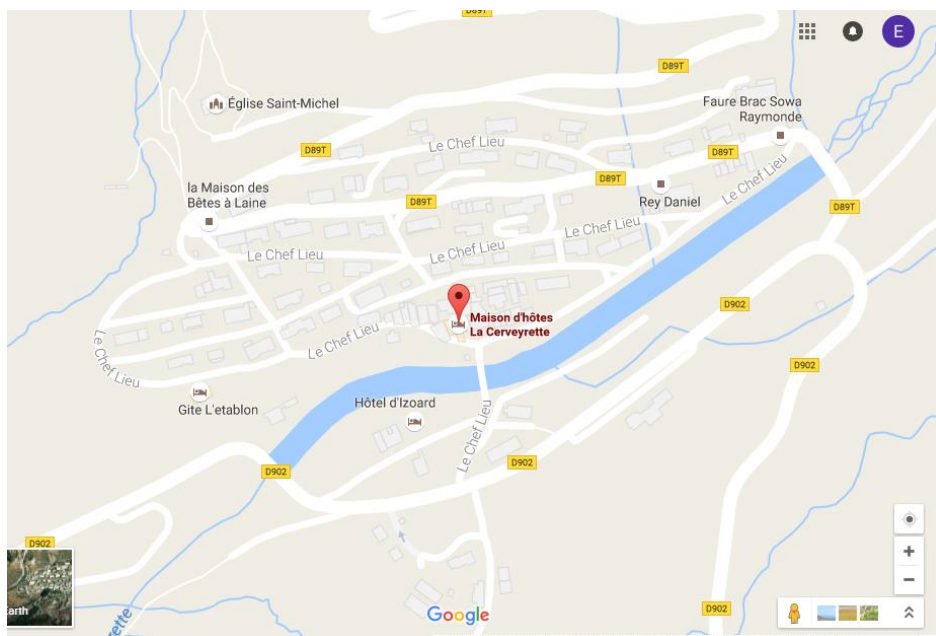
A partir de 4 participants et jusqu'à 7 participants.
Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.

| | Tarif guide/pers/jour | Tarif demi-pension/pers/jour | Total jour/participant | Total week-end/participant |
|-----------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|
| 4 participants | 50 euros | 43 euros | 93 euros | 186 euros |
| 5 participants | 45 euros | 42 euros | 87 euros | 174 euros |
| 6 participants | 40 euros | 41 euros | 81 euros | 162 euros |
| 7 participants | 35 euros | 39 euros | 74 euros | 148 euros |

Comment s'y rendre ?

Maison d'Hôtes
9 le Chef Lieu
05100 Cervières

A partir de Briançon,
suivre Col d'Izoard !!

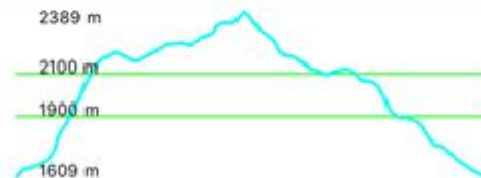


Annexe 1 – Tracé jour 2

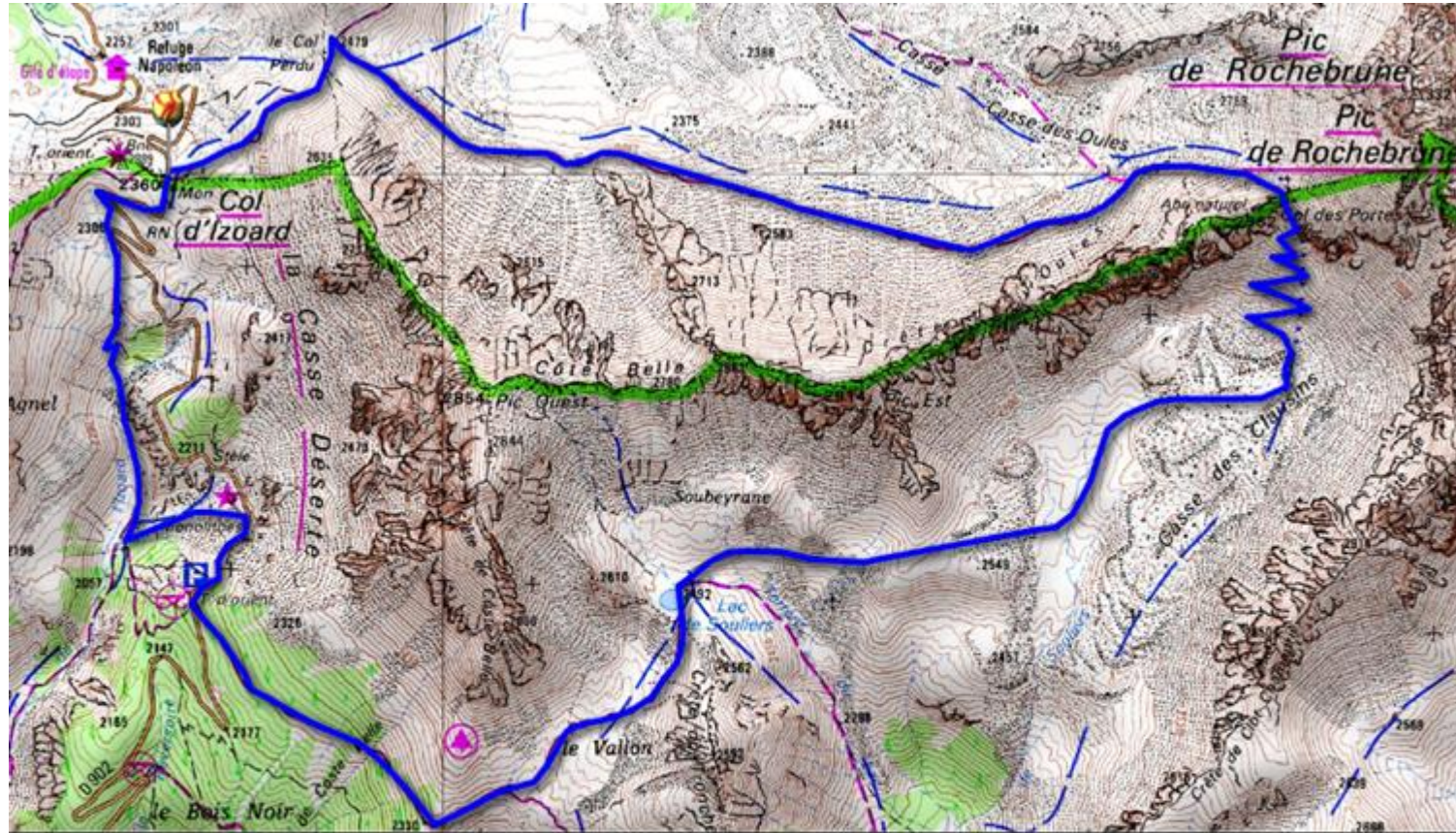


distance 16.66 km

dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 848 m / -847 m



Annexe 2 – Tracé jour 3



distance 12.68 km

dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 940 m / -935 m

