

# Weekend perfectionnement

---

## Pour qui ?

Ce "stage" s'adresse à des personnes ayant une bonne condition physique ainsi qu'une expérience du trail : avoir déjà réalisé des sorties trail, en compétition ou non, d'au moins 40km et 2500m de dénivelé positif. Nous parcourrons entre 20 et 35 km par jour avec 700 à 2500m de dénivelé positif sur chemins, sentiers et hors sentiers. Il peut également y avoir quelques passages aériens.

Durant ces 2 jours ensemble, le but sera d'affiner votre technique sur des terrains difficiles et exigeants : rochers, pierriers, pente raide herbeuse... Nous aborderons également différents thèmes tels que la technique de course, la gestion de l'effort avant/pendant/après, la préparation, la récupération, ainsi que l'orientation (carte et GPS).

## 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 trail en direction du Sommet des Anges, puis nous resterons sur l'arête pour rejoindre le Chenaillet où nous travaillerons un premier pierrier technique à la descente. Nous remonterons au Grand Charvia avant de basculer côté Italien et aller refaire le plein au refuge Mautino.
- Pour la suite, 2 possibilités : soit nous rentrons via le col de Bousson, soit nous continuons sur la ligne de crête servant de frontière entre la France et l'Italie avant de redescendre sur le refuge des Fonts.
- Tout au long de la sortie nous aborderons différents thèmes (technique de course, gestion de l'effort, alimentation ainsi qu'une approche de l'orientation à la carte et au GPS).
- Retour dans l'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.
- Nous rentrons dans le vif du sujet. Au programme beaucoup de technique et de hors-sentier pour atteindre le sommet du Lasseron à 2702m. Puis nous resterons plus ou moins

sur la ligne de crête afin de rejoindre la Cime de la Charvie (2881m) puis un 3000 avec la Turge de la Suffie (3024m). Revenu au col de Chaude Maison une descente technique nous ramènera dans la vallée.

- Là encore, 2 solutions : soit nous décidons de rentrer tranquillement sur Cervières, soit nous remontons au col des Portes (2915m) par un sentier bien raide et technique.
- Nous profiterons d'un petit moment détente pour faire un petit bilan sur ces 2 jours passés ensemble.
- Fin de la journée vers 15-16h.
- Possibilité de passer la soirée et la nuit au gîte.  
→ [tracé du parcours en Annexe 1](#)

**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

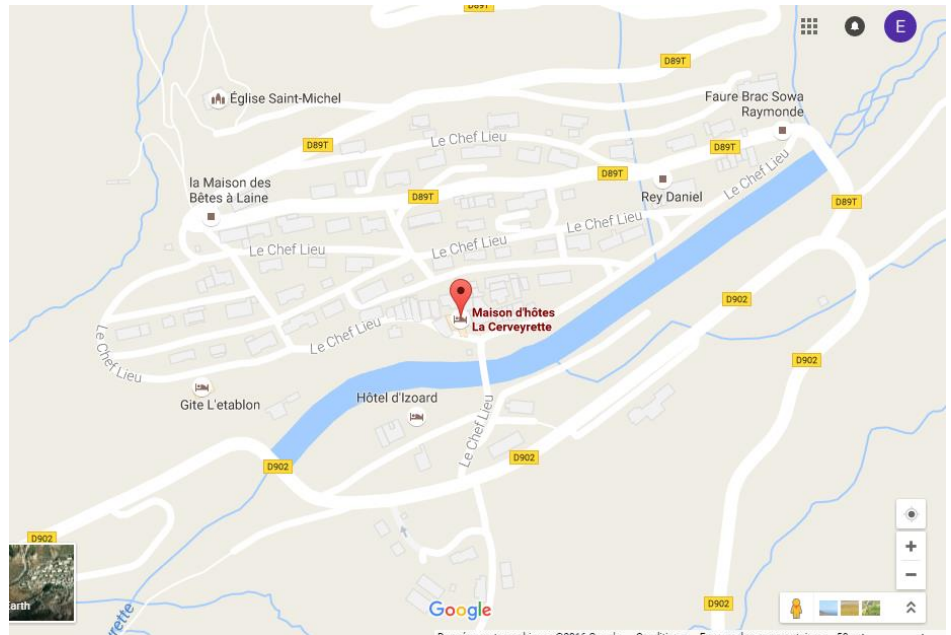
A partir de 4 participants et jusqu'à 7 participants.  
Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.

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

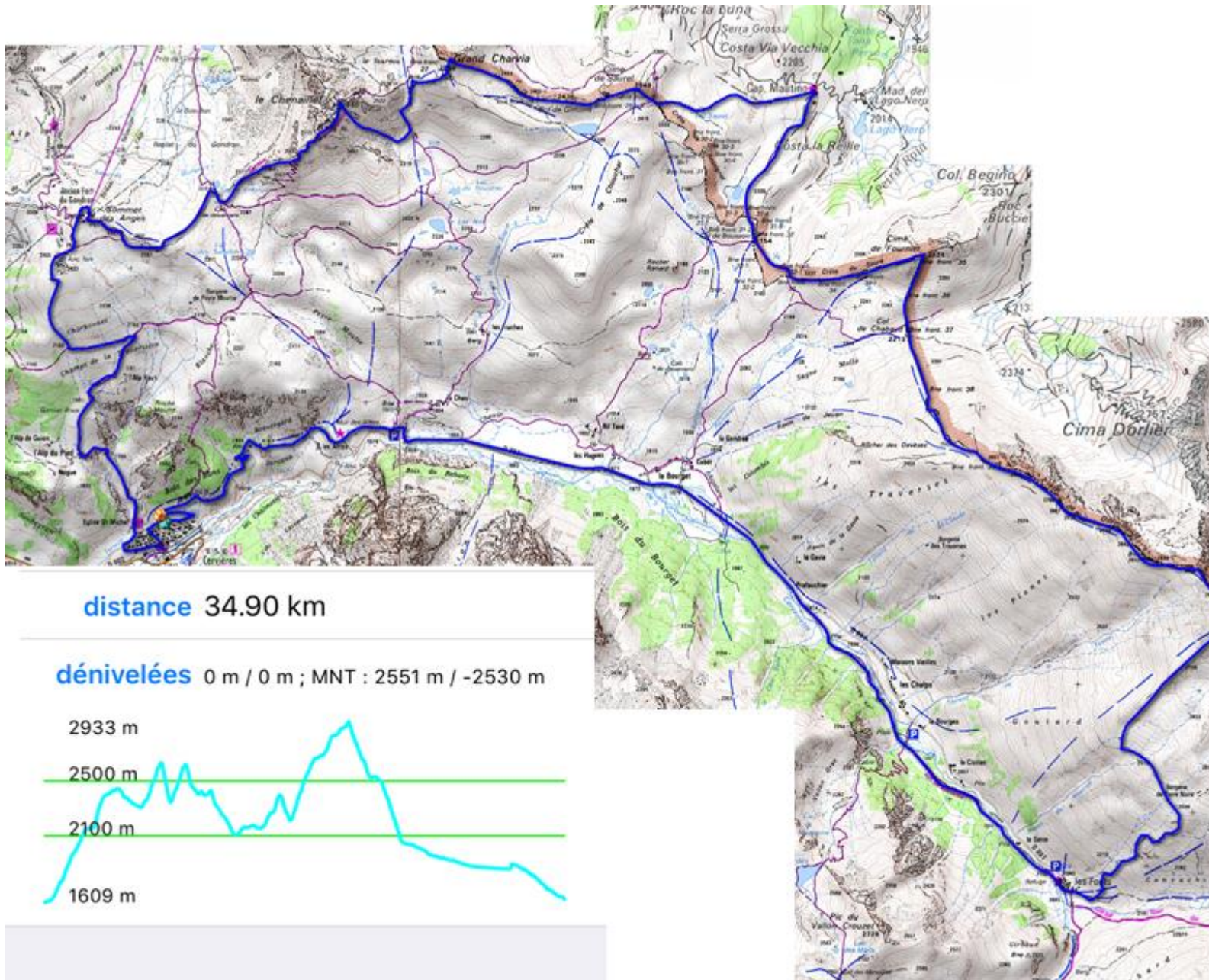
## Comment s'y rendre ?

Maison d'Hôtes  
9 le Chef Lieu  
05100 Cervières

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



## Annexe 1 – Tracé jour 2





## Annexe 2 – Tracé jour 3



distance 27.41 km

dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 2772 m / -2772 m

