Semaine 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 1000m de dénivelé positif sur chemins et sentiers (éventuellement quelques passages hors-sentiers).

Durant la semaine 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).

Le 4ème jour sera consacré à une autre activité (initiation escalade ou via-ferrata) afin de reposer les gambettes.

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 vers midi à Cervières, où nous en profiterons pour faire un petit débriefing personnalisé (axes de progression). Après-midi détente.
- 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 pourrons éventuellement sortir des sentiers battu. 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.
- Nous profiterons d'un petit moment détente pour faire un petit bilan sur ces 2 jours passés ensemble.
- Retour au gîte dans l'après-midi.
- Repas et nuit au gîte.

→ tracé du parcours en annexe 2

Jour 4

- Petit déjeuner au gîte.
- Nous partirons pour une autre activité (initiation escalade ou via-ferrata) en fonction de vos envies.
- Repas et nuit au gîte.

Jour 5

- Petit déjeuner au gîte.
- Départ de Cervières, nous commencerons par une montée raide où il faudra gérer son effort. Puis des sentiers en balcon plein sud nous amèneront au Lac Noire, puis au Lac Gignoux. De la Cime de Saurel (2449m) nous suivrons la crête de Rossignol jusqu'au col de Bousson avant de redescendre dans la vallée des Fonts.
- Retour dans l'après-midi à Cervières.
- Repas et nuit au gîte.

→ tracé du parcours en annexe 3

Jour 6

- Petit déjeuner au gîte.
- Nous partirons de la route du Col d'Izoard afin de rejoindre le col des Peygus. Du col il est possible de rejoindre le sommet du Grand Peygu (2796m) en aller/retour, puis nous irons à l'ancien fort de la Lausette avant de redescendre sur Cervières.
- Nous profiterons d'un petit moment détente pour faire un petit bilan sur cette semaine passée ensemble.
- Fin de la journée vers 14h.
- Possibilité de passer la soirée et la nuit au gîte.

→ tracé du parcours en annexe 4

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 cinq 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

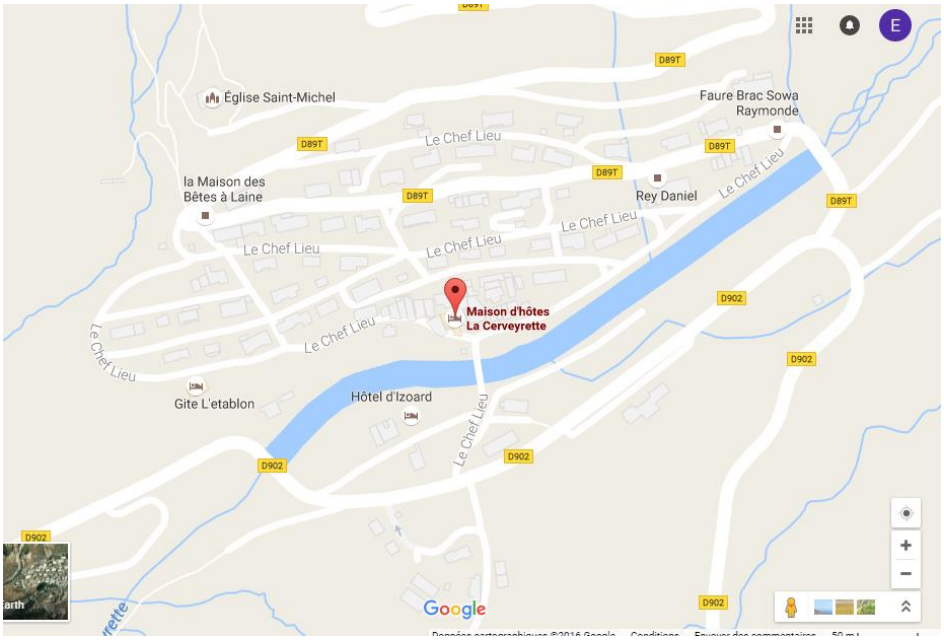
A partir de 4 participants et jusqu'à 7 participants.
Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.

	Tarif guide/jour/pers	Tarif demi-pension/jour/pers	Total jour/participant	Total semaine/participant
4 participants	50 euros	43 euros	93 euros	**465 euros**
5 participants	45 euros	42 euros	87 euros	**435 euros**
6 participants	40 euros	41 euros	81 euros	**405 euros**
7 participants	35 euros	39 euros	74 euros	**370 euros**

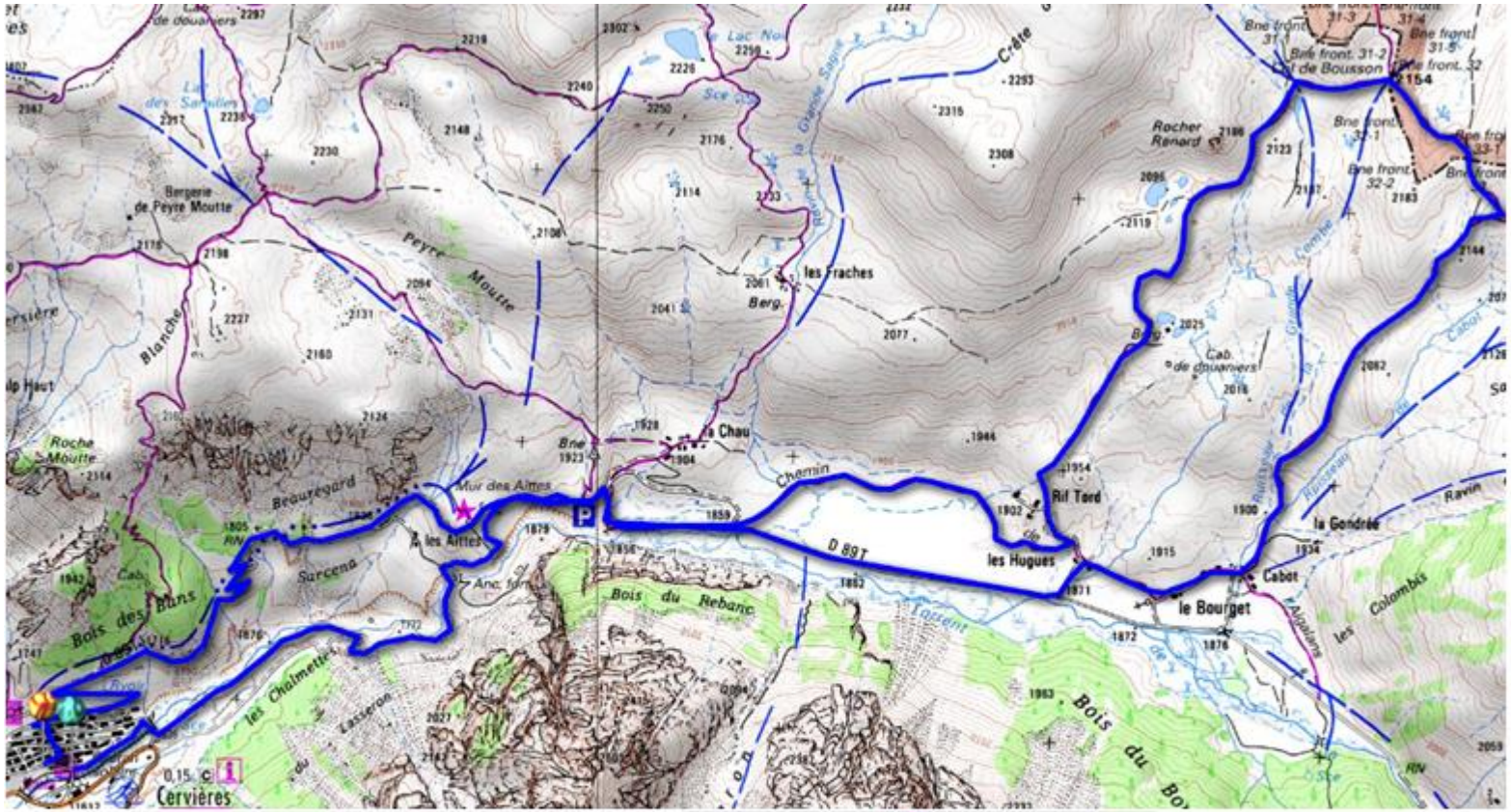
Comment s'y rendre ?

Maison d'Hôtes
9 le Chef Lieu
05100 Cervières

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

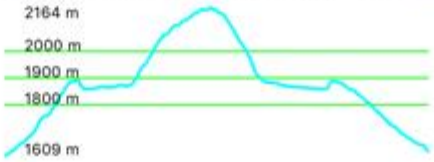


Annexe 1 – Tracé jour 2

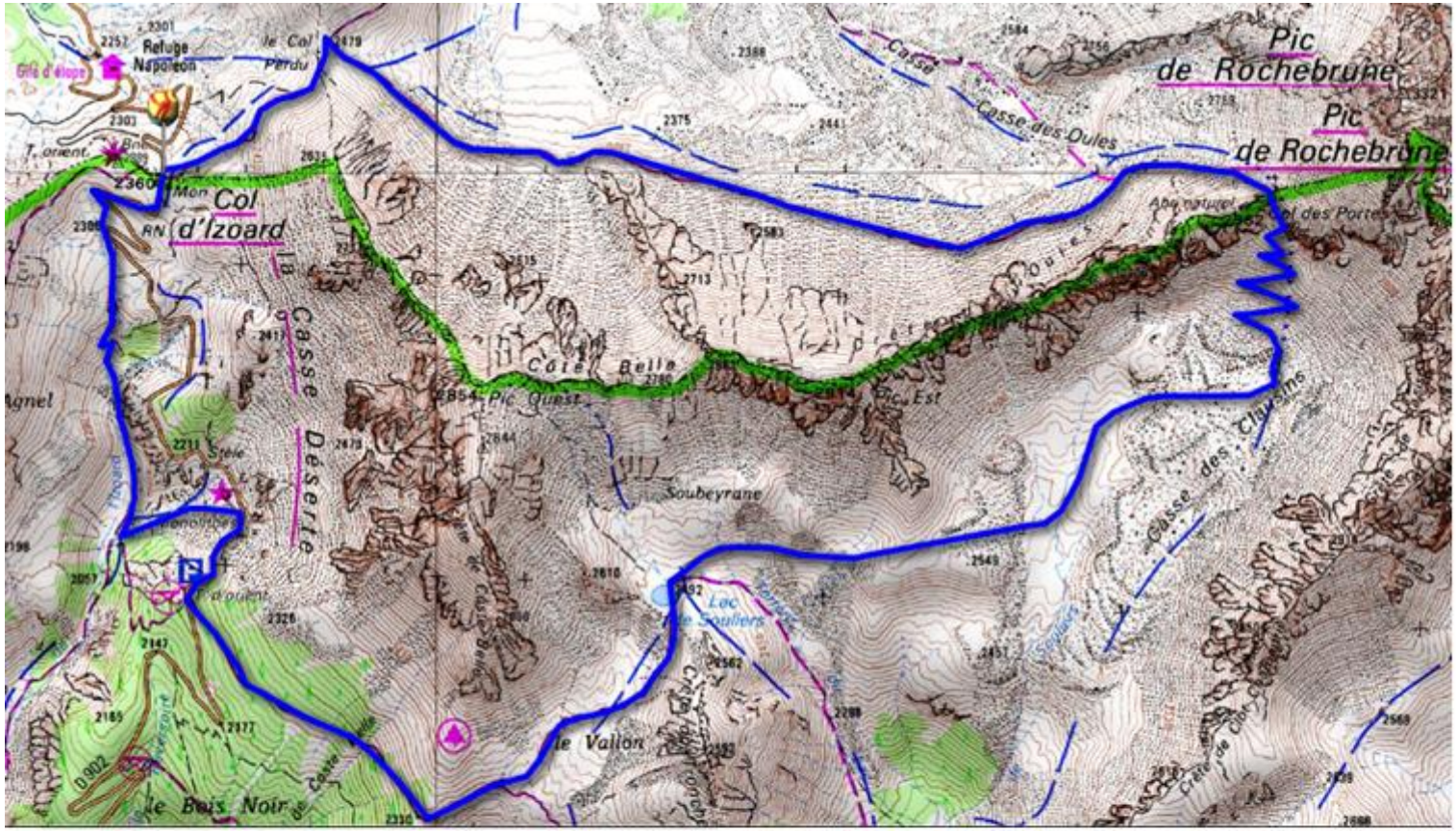


distance 16.33 km

dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 615 m / -602 m

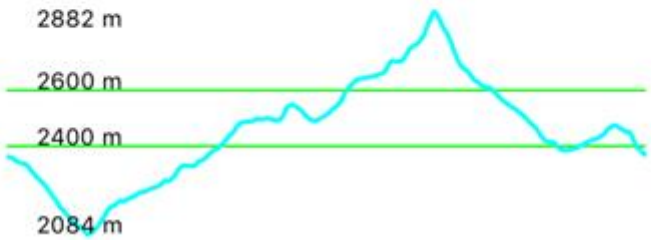


Annexe 2 – Tracé jour 3

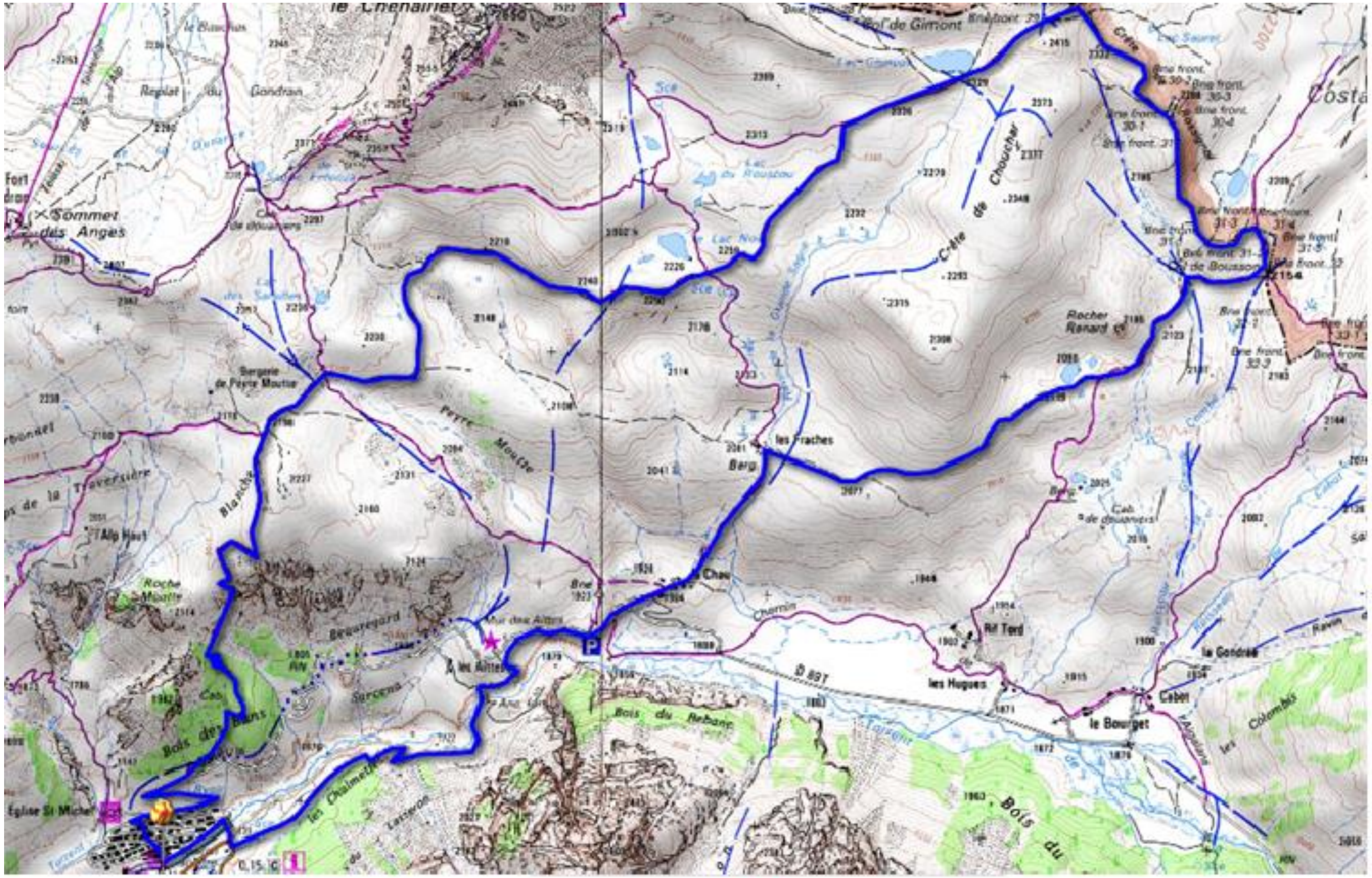


distance 12.68 km

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

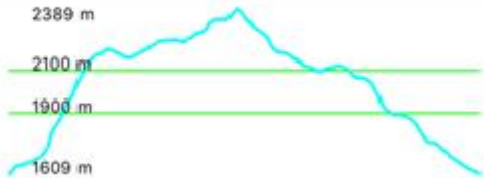


Annexe 3 – Tracé jour 5

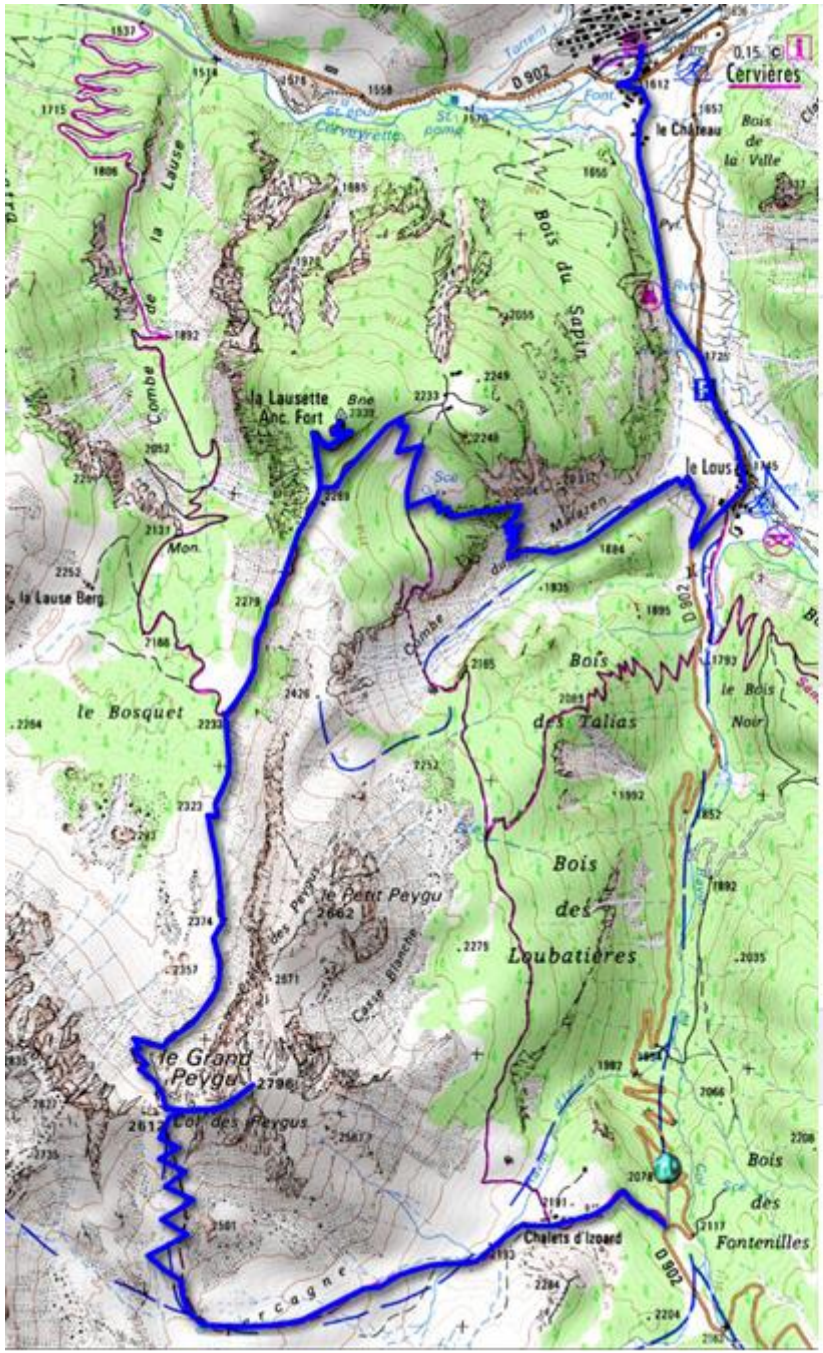
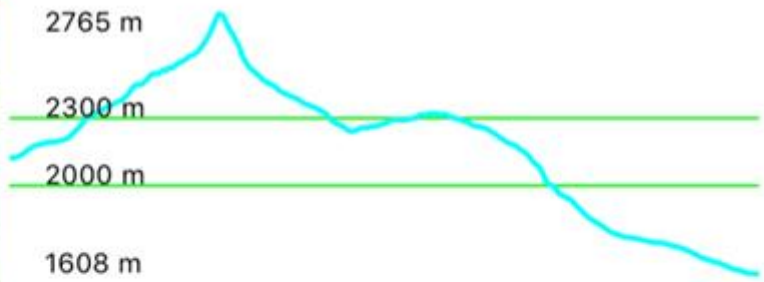


distance 16.66 km

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



Annexe 4 – Tracé jour 6



distance	12.62 km
dénivelées	0 m / 0 m ; MNT : 724 m / -1239 m
bornes	44.8694 6.6986 44.8272 6.7270
date	27 mars 2016 16:20:34
vitesses	maxi : 0.0 km/h, moy. : 0.0 km/h
format	164 points (0 navigable) en 1 segment