

Semaine 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).

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.
- Cette première journée me permettra d'évaluer le niveau de chacun. Nous partirons du col d'Izoard pour une ballade dans la Queyras. Nous descendrons par La Casse Déserte avant de nous diriger vers le lac de Souliers puis le col des Portes. En fonction de l'avancée du groupe une petite surprise nous attend par là-haut. Nous nous dirigerons ensuite vers le Col Perdu avant de redescendre sur Cervières.
- 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.
- Départ 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).
- 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.
- 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.
- Nous rentrons dans le vif du sujet. Au programme beaucoup single 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.
- Retour dans l'après-midi à Cervières, où nous en profiterons pour faire un petit débriefing de la journée.
- Repas et nuit au gîte.
→ [tracé du parcours en annexe 3](#)

Jour 6

- Petit déjeuner au gîte.
- Départ de Cervières nous suivrons la route sur 1 petit km afin de rejoindre la piste puis le sentier menant au col des Peygu, de là nous accéderons au Grand Peygu (2796m). Une descente raide nous permettra de passer aux Chalets d'Izoard avant une petite montée. Nous rentrerons ensuite à Cervières.
- Nous profiterons d'un petit moment détente pour faire un petit bilan sur cette semaine passée ensemble.
- Fin de la journée vers 15h.
- 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

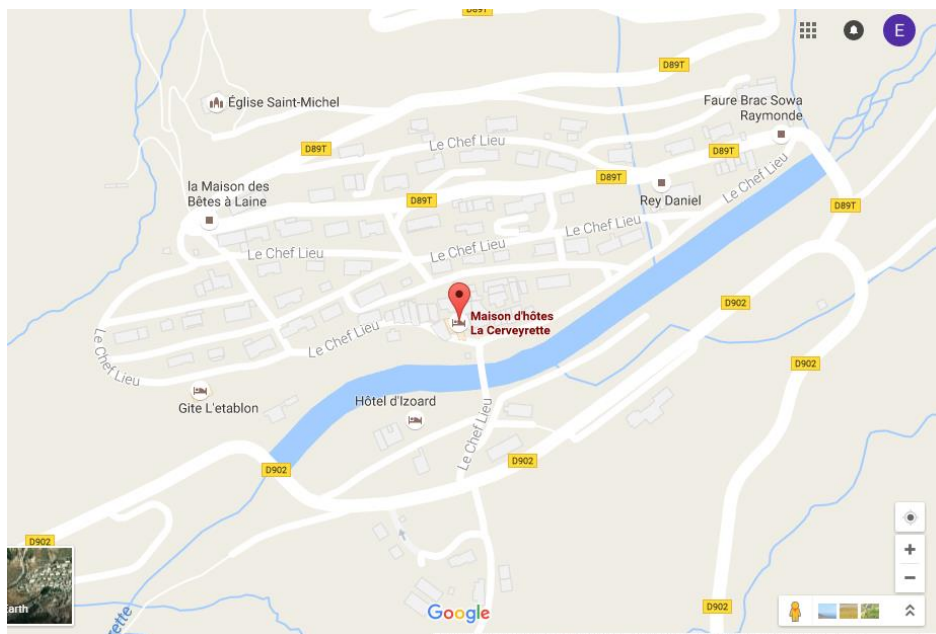
A partir de 4 participants et jusqu'à 7 participants.
Tarif dégressif en fonction du nombre de participants.

	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

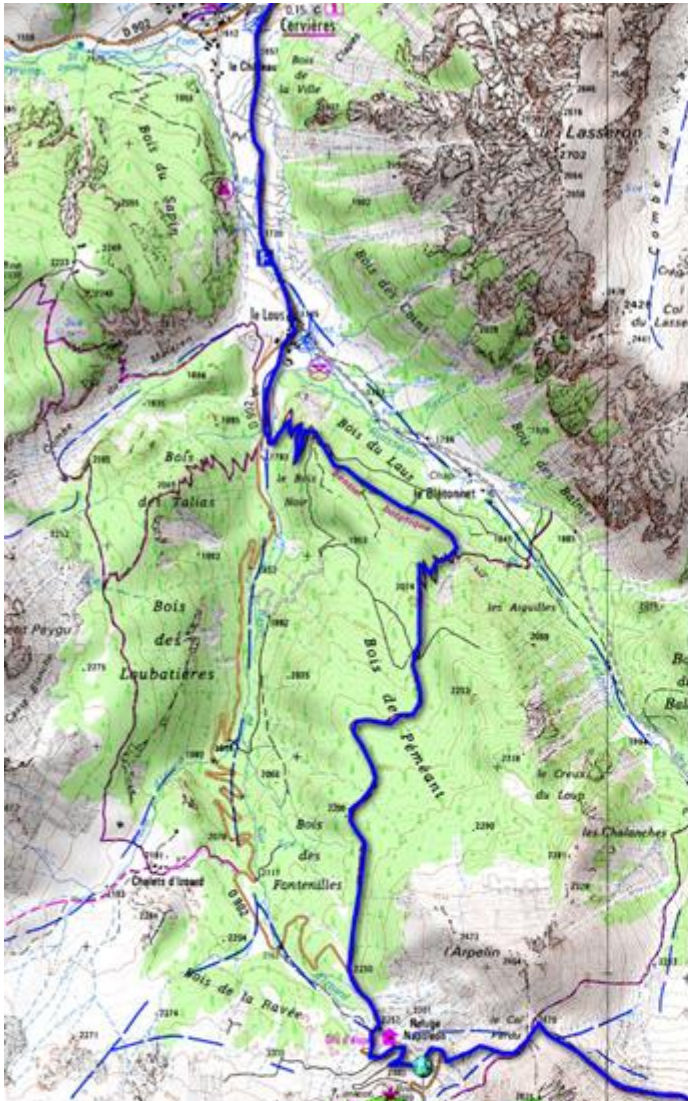
Comment s'y rendre ?

Maison d'Hôtes
9 le Chef Lieu
05100 Cervières

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



Annexe 1 – Tracé jour 2



distance 20.09 km

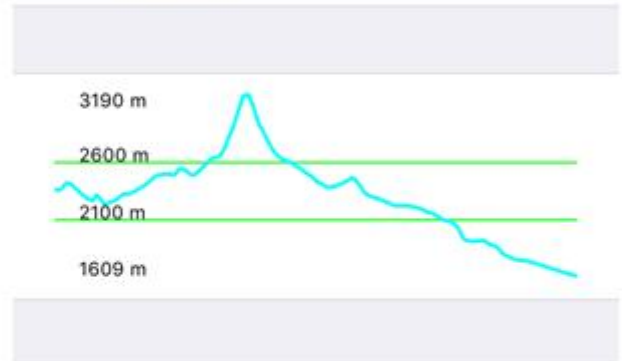
dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 1207 m / -1959 m

bornes 44.8707 6.7223 44.8005 6.7888

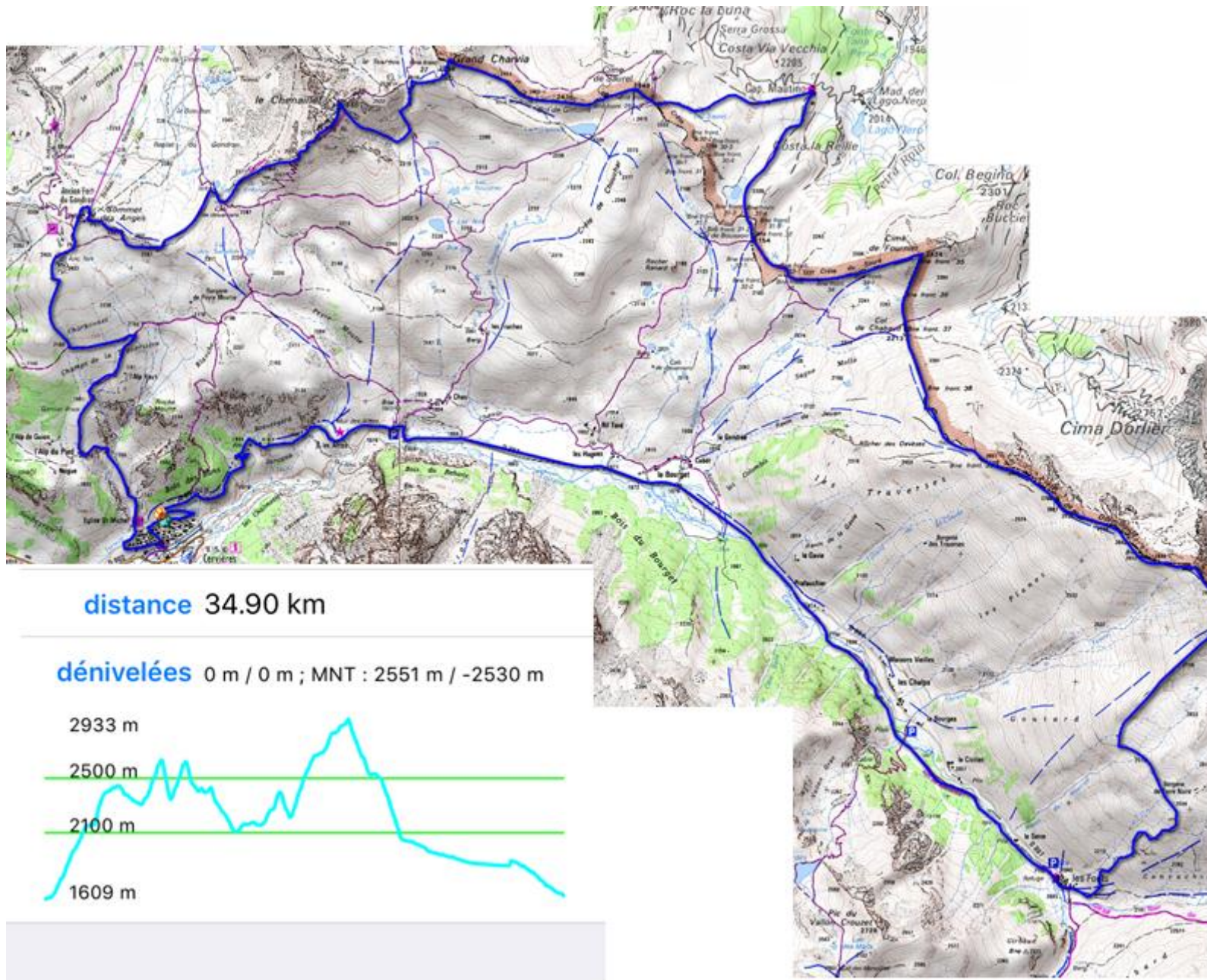
date 25 mars 2016 21:53:04

vitesse max : 0.0 km/h, moy. : 0.0 km/h

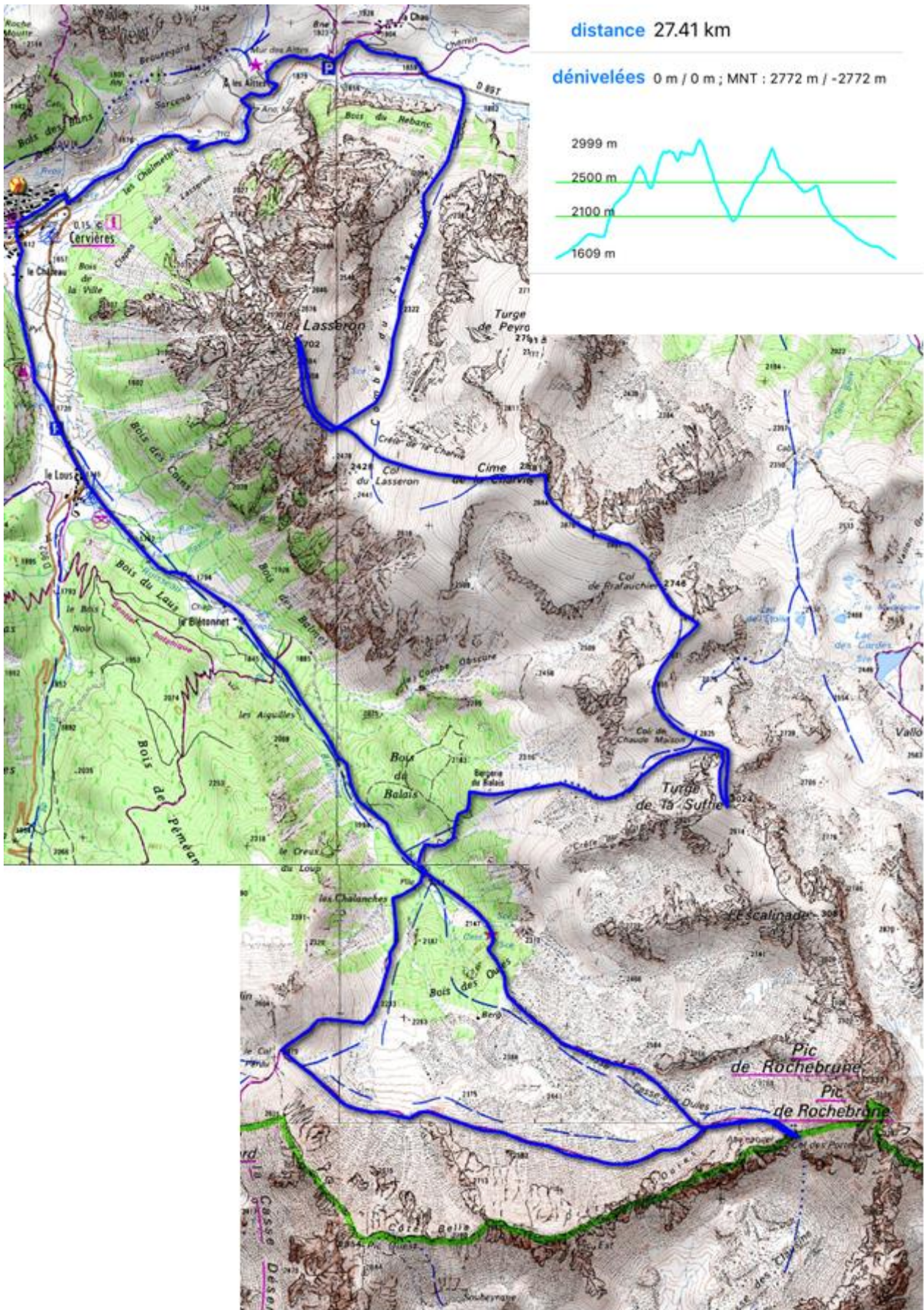
format 205 points (0 navigable) en 1 segment



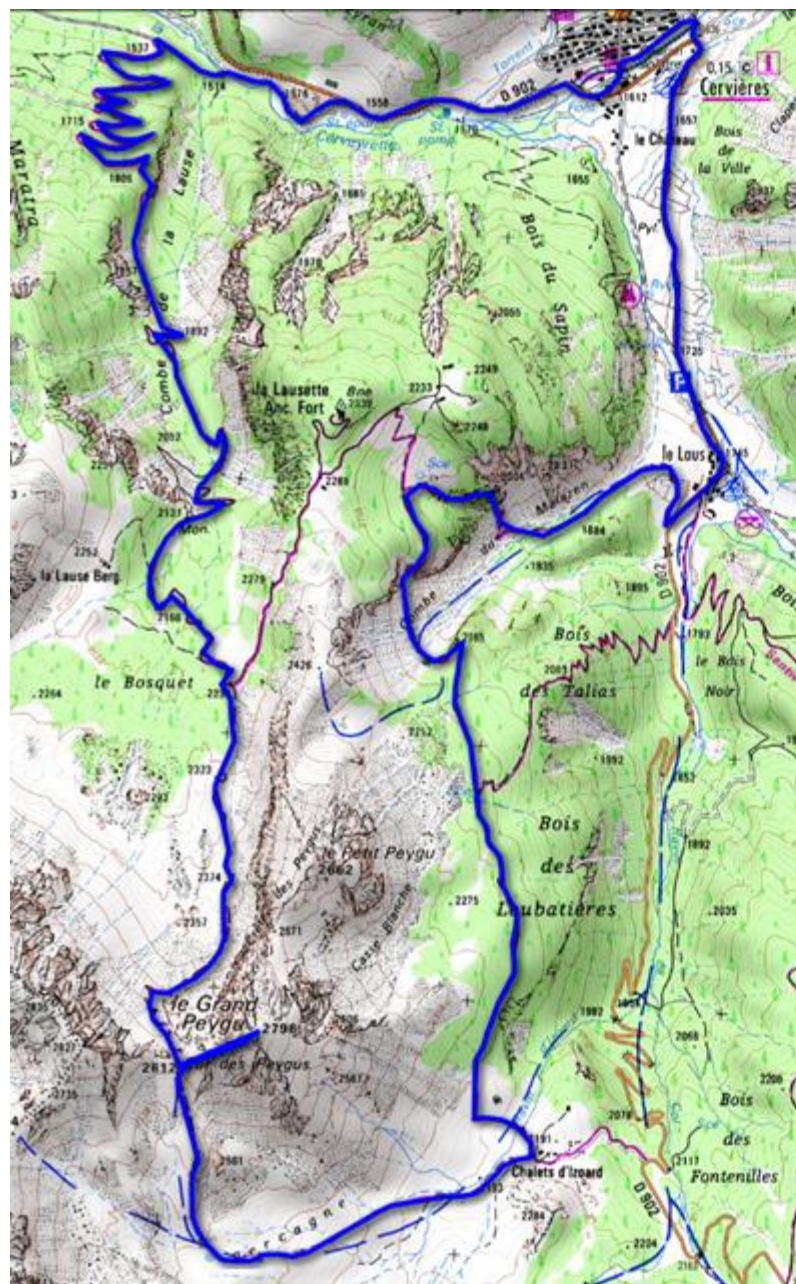
Annexe 2 – Tracé jour 3



Annexe 3 – Tracé jour 5



Annexe 4 – Tracé jour 6



distance 19.27 km

dénivelées 0 m / 0 m ; MNT : 1341 m / -1338 m

bornes 44.8708 6.6953 44.8270 6.7273

date 25 mars 2016 21:30:41

vitesse maxi : 0.0 km/h, moy. : 0.0 km/h

format 256 points (0 navigable) en 1 segment

