

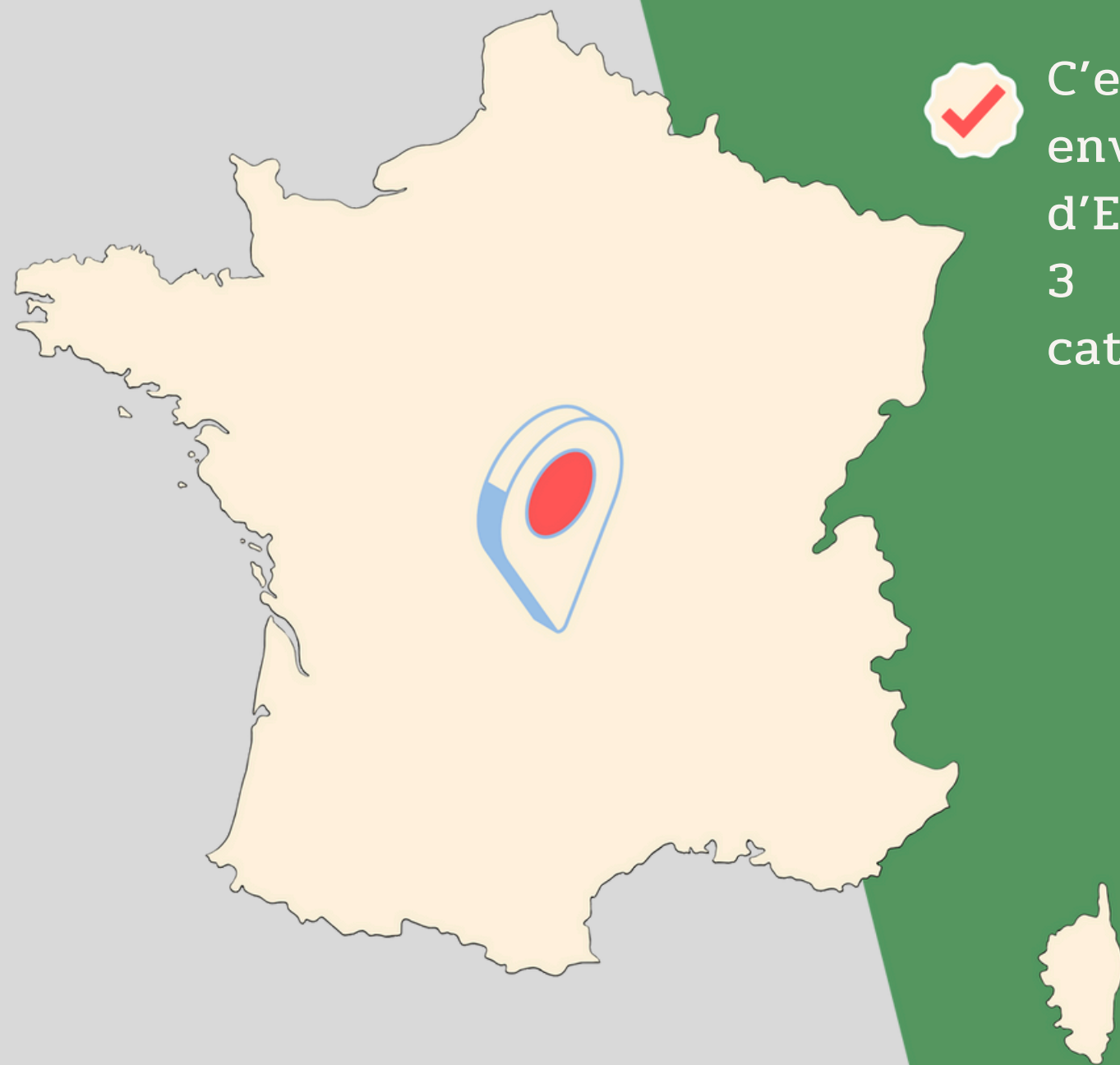


## *Stage de trail running*

2 jours et 2 nuits pour un weekend sportif dans le massif du Sancy dans le Massif Central



# Contexte géographique



Le massif du Sancy fait partie des Monts Dore, un massif volcanique situé à l'ouest du département du Puy-de-Dôme et au centre du Massif central, constituant une région naturelle française. Il fait partie du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne.



C'est est un ensemble volcanique qui s'étend sur environ 600km<sup>2</sup> avec 30 km du nord au sud et 20 d'Est en Ouest. Il a pris naissance il y 'a environ 3 millions d'années par une eruption catclysmique



Les 3 communes principales qui entourent le massif du Sancy sont le mont-Dore, Besse et Chambon-sur-lac. C'est dans cette dernière que nous logerons.

# En résumé



 Trail

 2 jours et 2 nuits

 Tous niveaux


 Plusieurs sessions dans l'année

 Massif Central

 Nuits en résidence hôtelière

 Transports compris depuis Orléans

 Repas compris (matin, midi et soir)

 Bas carbone (kg émission/p)

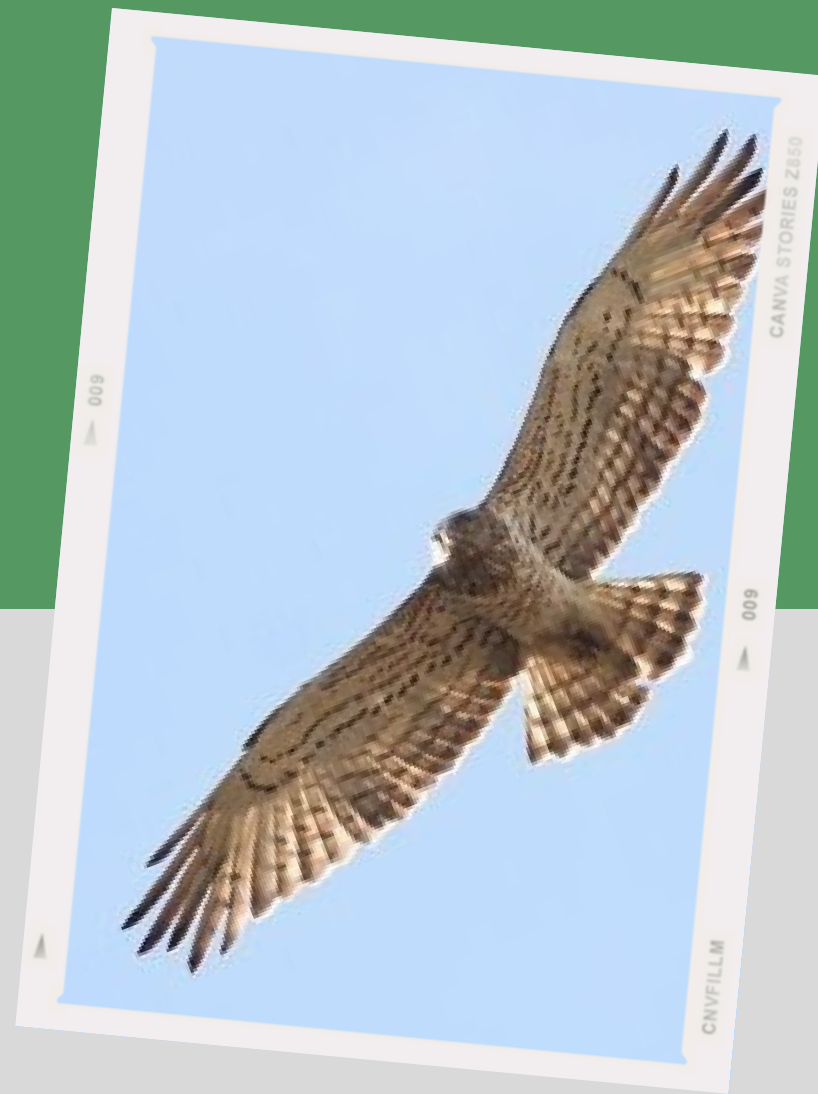
  
369€





## Tous niveaux

Ce séjour s'adresse aux personnes désireuses de découvrir ou d'approfondir leur pratique de la course à pieds en montagne et ayant un minimum de condition physique (pouvoir courir 10km d'une traite en endurance). Il est aussi bien destiné aux traileur.euse.s débutant.e.s qu'aux confirmé.e.s.



### Encadrement professionnel :

Profitez d'un éducateur sportif diplômé pour un encadrement sécurisé en toute confiance.



### Aventure à taille humaine :

Un groupe de 8 personnes maximum pour permettre à chacun de profiter d'une expérience optimale.

# Les étapes

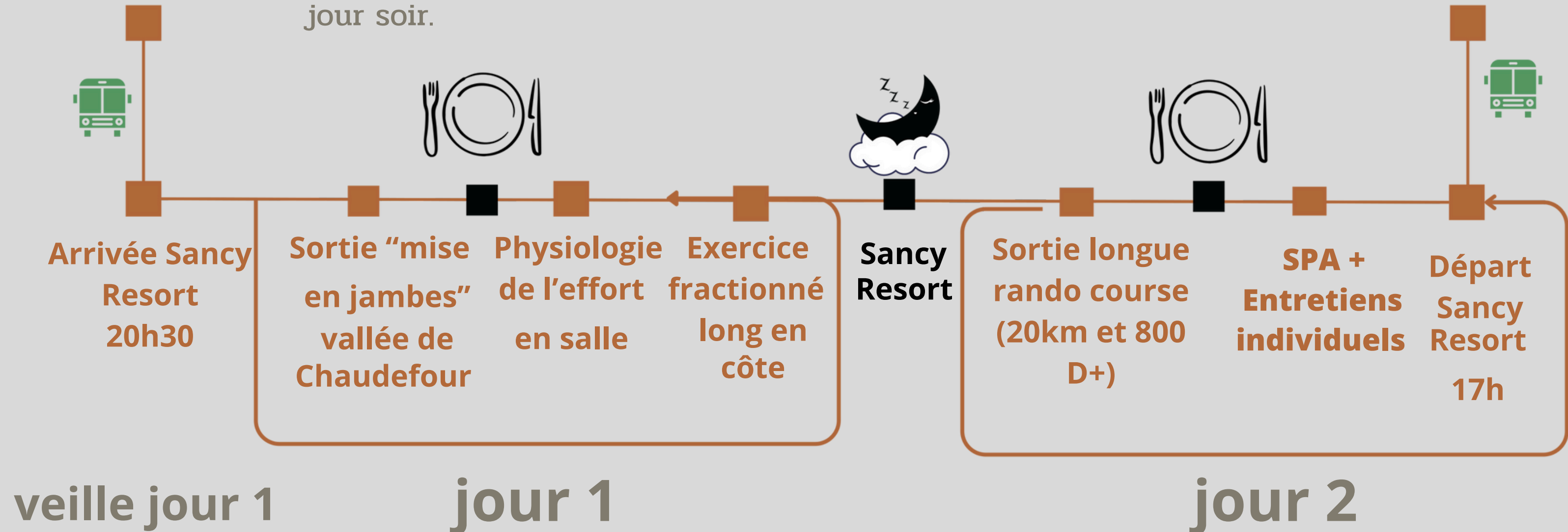
Le weekend se décompose en 2 jours et 2 nuits avec une arrivée la veille du premier jour. Avec 2 entraînements le 1er jour ainsi qu'un cours théorique sur la physiologie de l'effort et 1 sortie longue le 2ème jour suivi d'un entretien individuel dans le SPA de l'hôtel l'après-midi.. Retour à Orléans le 2ème jour soir.

**Départ  
Orléans  
minibus**

**16h30 Mountera**

**Retour  
Orléans  
minibus**

**20h30 Mountera**



# Jour 1 (matin)

## Sortie "Mise en jambes"



✓	Distance	8 km
✓	Dénivelée positive	+250
✓	Dénivelée négative	-250
✓	Altitude maximum	1430m
✓	Descriptif de l'itinéraire	

Mise en jambes tranquille pour découvrir l'environnement exceptionnel du lieu. Nous partirons du Sancy Resort pour cheminer sous le puy Jumel dans la forêt et rejoindre tranquillement l'entrée de la vallée de Chaudefour (Réserve Naturelle Nationale). Nous irons jusqu'au milieu de vallée admirer la vue magnifique puis remonterons jusqu'au plateau de Durbise pour enfin redescendre par Chambon des neiges.

# Jour 1 (après-midi)

## Cours théorique

LE DÉPART  
DU GRAND RAIDE DE LA RÉUNION



- ✓ Physiologie de l'effort
- ✓ Filières énergétiques
- ✓ Biomécanique
- ✓ Planification d'entraînement
- ✓ Expériences individuelles

Après un bon repas le midi nous passerons environ 2 heures en salle pour évoquer des points importants de la pratique du trail que sont la physiologie de l'effort (comment marche notre corps et les fonctions de nos muscles notamment) mais aussi les filières énergétiques (aérobie, anaérobie, etc...), la biomécanique (technique de course, blessures...) ou encore la planification d'entraînement (macrocycles, micro cycles etc...)

# Jour 1 (Fin d'après-midi)

## Séance de fractionné en côtes



- ✓ Distance 8 à 12 km selon niveau
- ✓ Dénivelée positive Selon niveau
- ✓ Dénivelée négative Selon niveau
- ✓ Altitude maximum 1200m
- ✓ Descriptif de la séance

Une séance "spécifique" trail que nous allons explorer ici avec 3 ou 4 fois 8 à 10min en côte régulière (ce que vous ne pouvez pas faire à Orléans malheureusement !). Nous irons chercher une côte assez longue pour pouvoir travailler sur cette allure "proche du seuil" et donc améliorer votre résistance et votre force. Chacun.e fera chaque répétition à son rythme ce qui nous permettra d'intégrer tous les niveaux et de recommencer chaque répétition tous ensemble. C'est la séance la plus intense du Weekend mais aussi la plus intéressante physiologiquement !

# Jour 2 (matin)

## Sortie longue



✓	Distance	20 à 25 km
✓	Durée	3h30
✓	Dénivelée positive	6 à 700m
✓	Dénivelée négative	6 à 700m
✓	Altitude maximum	1200m
✓	Descriptif de la séance	

Qui dit week end trail dit "sortie longue". Primordiale dans la préparation d'un trail (travailler l'endurance fondamentale sur plusieurs heures) cette sortie est aussi l'occasion d'une belle rando course autour du Lac Chambon. Nous partirons de notre hôtel pour redescendre à Chambon sur Lac puis remonter pour rejoindre la dent du Marais, redescendre sur les rives du lac, puis longer le sud du lac pour remonter d'abord tranquillement jusqu'à Voissières puis plus sèchement jusqu'à Moneaux.

# Jour 2 (après-midi)

## Spa et entretiens individuels



✓	Distance	0
✓	Dénivelée positive	0
✓	Dénivelée négative	0
✓	Altitude maximum	1200m
✓	Jacuzzi	moussant !
✓	Sauna	Chaud !
✓	Descriptif de la séance	

De retour à la résidence après une bonne douche et un bon repas vous pourrez vous délasser tranquillement au SPA du Sancy Resort et profiter du Jacuzzi et du Sauna ! Pendant ce temps, et individuellement votre encadrant prendra un moment avec vous pour faire un petit point sur votre préparation, votre planification ou votre objectif de la saison.

Enjoy !



## Le prix comprend

- Le transport AR depuis Orléans
- L'hébergement au Sancy Resort
- 2 petits-déjeuner, 2 repas du midi et 2 dîners.
- L'encadrement en toute sécurité par un professionnel diplômé
- Les frais d'organisation



369€



## Le prix ne comprend pas

- Les boissons en plus des repas.
- La fourniture de matériel divers.
- Les massages.
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

# Informations pratiques



## Heure et lieu de RDV

Rendez-vous à 16h30 sur le parking du magasin Mountera pour retrouver le reste du groupe et votre accompagnateur.  
Repas prévu à la résidence le soir même



## Contacts

- Mountera : 11 Rue Claude Lewy, 45100 Orléans  
02 34 32 49 66  
mounteramag@gmail.com
- Encadrant : montagnessonores@gmail.com



## Fin de séjour

Retour à Orléans, sur le parking de Mountera le 3ème jour entre 20h et 21h. Pas de repas prévu le soir.



# Équipement nécessaire

## ✓ Équipement général

- Sac à dos de trail
- Réserve d'eau d'au moins 1l (2 gourdes de 500ml par exemple)
- Quelques barres ou fruits sucrés que vous avez l'habitude de prendre
- chaussures de trail crantées (pas de baskets, pas de chaussures de randonnées)
- Lunettes de soleil
- Bâtons optionnels
- 

## ✓ Vêtements

- 2 Short techniques
- 2 ou 3 Tee-shirts "respirants" synthétiques ou en laine mérinos (pas de coton)
- Polaire ou pull pour le soir
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Casquette ou bandana

- Trousse de toilette
- crème solaire
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Chaussures de rechange pour le soir
- Papiers d'identité



# Divers

- Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires au moment de la réservation.
- Une fiche santé vous sera envoyée après votre inscription, merci de la remplir et de la retourner dès que possible à [montagnessonores@gmail.com](mailto:montagnessonores@gmail.com)
- L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participant.e.s et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours

## MODALITÉS D'INSCRIPTION, DE PAIEMENT, ET D'ANNULATION

- Inscription exclusivement auprès du magasin Mountera sur place ou par téléphone (voir Informations pratiques).
- Après le versement d'arrhes pour le compte de l'association Montagnes Sonores nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, un reçu pour arrhes et une confirmation d'inscription. Vous pouvez faire votre règlement par virement bancaire ou par chèque. Le solde du séjour est à régler à l'hébergeur le soir de l'arrivée.
- En cas d'annulation de votre part jusqu'à 1 semaine avant le départ vous serez intégralement remboursé des arrhes.
- En cas d'annulation de la part de Montagnes Sonores ou de l'hébergeur jusqu'au jour du départ vous serez intégralement remboursé.
- Le séjour est annulé si plusieurs annulations entraînent moins de 6 participant.e.s



Montagnes  
sonores

3, rue Edouard Fournier, chez Mr Florian Satche

45000 ORLEANS

montagnessonores@gmail.com

SIRET : 94093453200018

APE : 93.12Z Activités de club de sport