

## **Week-end trail en Chartreuse « Progresser en trail »**

2 jours / 1 nuit, 2 jours de course à pied  
**28kms et 1800mD+**



Vous êtes traileur ou traileuse débutant et vous souhaitez découvrir cette activité en toute sécurité grâce à la présence d'un accompagnateur en montagne?

Vous êtes coureur régulier et vous souhaitez progresser dans votre sport grâce à l'expertise d'un professionnel du trail?

Quel que soit votre niveau, ce week-end répondra à vos attentes : ateliers pour progresser, gestion attentive du rythme de course, conseils en entraînement, temps de récupération,... tout est fait pour que chacun progresse et prenne plaisir.

Ce week-end se déroule en plein cœur du massif de la Chartreuse qui vous enchantera par ses sentiers magnifiques, ses paysages grandioses, sa nature sauvage et préservée.

## PROGRAMME

**JOUR 1** : Rendez-vous et accueil à **9h** au « **Camping des Petites Roches** » à St Hilaire du Touvet. Après la présentation de votre hébergement et de votre week-end, nous nous équipons pour notre première sortie trail.

Nous prenons la direction du **plateau des Petites Roches**, magnifique belvédère sur la Chartreuse, Belledonne et le Mont-Blanc.

Après un temps d'échauffement complet, **notre matinée se déroule sous forme d'ateliers** : travail sur la posture, la foulée, la cadence sur différents types de terrain, travail spécifique en descente,... De nombreux aspects techniques du trail sont mis en pratique, analysés et corrigés si besoin.

Après le pique-nique et un temps de pause, nous repartons l'après-midi pour la magnifique **boucle des Cascades**. Cette séance permettra de perfectionner les acquis de la matinée. Les pauses seront l'occasion d'évoquer la gestion de course, l'alimentation et l'hydratation, le matériel, l'entraînement planifié,...

La fin de journée est consacrée à **la détente et à la récupération**, jacuzzi possible en option !

Nuit dans les jolis chalets en bois du « Camping des Petites Roches ».

Distance: **12kms**

Dénivelé : **800D+ / 800D-**

Durée estimée : **5 heures**

**JOUR 2** : Après notre petit déjeuner pris au camping, nous récupérons notre pique-nique (prévoir un sac à dos adapté) et vérifions notre matériel. Aujourd'hui, nous partons à la journée vers la **Réserve Naturelle des Hauts de Chartreuse !**

Cette sortie de type rando-trail, longue mais à un rythme peu soutenu, nous mènera à la **crête de Château Nardent** et son magnifique belvédère. Puis nous remonterons en direction du **col du Coq** (1434m) et enfin au **sommet de Pravouta** (1760m) point culminant de la journée, au pied de la Dent de Crolles.

Nous profiterons de ce point de vue exceptionnel pour prendre notre pique-nique bien mérité !

Nous redescendrons par le **col des Ayes** puis **Saint-Pancrasse** avant de rejoindre Saint-Hilaire du Touvet en fin d'après-midi. Fin de journée prévue à 17h.

Distance: **16kms**

Dénivelé : **1000D+ / 1000D-**

Durée estimée : **6/7 heures**

Le programme et les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des conditions météo, de l'enneigement éventuel ou de conditions locales particulières.

Votre accompagnateur fera tout son possible pour faire face à ces aléas, avec son expérience et son professionnalisme.

## FICHE PRATIQUE

**ACCUEIL** : Rendez-vous le **jour 1 à 9h** au « **Camping des Petites Roches** » à St Hilaire du Touvet, une des deux bases d'accueil de la Station Trail de Chartreuse.

**Si vous arrivez en retard** : le jour même, en cas de retard de dernière minute, laissez un message à Cartusiana au 04 38 86 91 31.

### ACCES

#### Accès voiture :

- Depuis Grenoble (35mn), prendre A41 direction Chambéry. Sortie 24.1 Villard Bonnot puis St Nazaire les Eymes. Prendre direction St Pancrasse / St Hilaire du Touvet.
- Depuis Chambéry (40mn), direction Challes les Eaux puis A41 direction Grenoble. Sortie 23 Le Touvet, prendre direction St Hilaire du Touvet.

**Accès en train** : Horaires des trains auprès de la SNCF au 36 35 ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

- Gare de Grenoble TGV

Les taxis grenoblois (environ 70€ la course) : <http://www.taxi-grenoble38.fr/>

- Gare de Chambéry TGV

Allo Taxis Chambéry (environ 80€ la course) : <https://www.taxi-chambery.com/>

#### Covoiturage jusqu'à St Hilaire du Touvet :

Nous vous invitons, conducteur ou passager, à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage : [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) ou [www.idvroom.com/](http://www.idvroom.com/)

### DISPERSION – FIN DE SEJOUR :

Jour 2 au « **Camping des Petites Roches** » à St Hilaire du Touvet à 17h.

### FORMALITES :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat et numéro de téléphone)
- Carte vitale

### HEBERGEMENT :

Au cours de votre week-end, vous serez logé dans un des sept chalets tout confort du « **Camping des Petites Roches** » à St Hilaire du Touvet. Chalets en bois très confortables nouvellement réaménagés.

Hébergement en **chambre de 3 à 6 personnes**.

Possibilité de jacuzzi en option

Pour plus d'information : [www.camping-sainthilaire.fr/](http://www.camping-sainthilaire.fr/)

### **REPAS :**

Le repas du samedi soir, le petit-déjeuner du dimanche matin et les deux pique-niques sont préparés par nos hôtes. La restauration servie est équilibrée et variée. La cuisine est copieuse et adaptée aux traileurs.

### **ENCADREMENT :**

L'encadrement est assuré par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat, spécialiste de la Chartreuse et du trail.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer en toute sécurité le déroulement de votre séjour : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Faire partager ses connaissances et sa passion pour le trail.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Etre disponible et à votre écoute.

### **GROUPES :**

**Groupe de 6 à 14 personnes seulement.**

#### **Groupes constitués :**

Vous êtes membre d'une association, d'un comité d'entreprise, d'une collectivité, ou vous êtes un groupe d'amis désirant réaliser ce week-end trail en Chartreuse « Progresser en trail » ? Nous organisons ce stage aux dates qui vous conviennent, avec un tarif étudié.

Vous avez un rêve, un projet..., consultez-nous.

Minimum de 5 personnes.

### **DIFFICULTE :**

La participation à ce week-end trail en Chartreuse « Progresser en trail » nécessite à minima :

La pratique régulière de la course à pied (ou autre activité sportive d'endurance) 1 à 2 fois par semaine.

La pratique régulière de la course à pied sur route ou en terrains variés

La pratique de la randonnée en montagne et / ou une bonne connaissance du milieu montagnard est un plus.

### **PORTAGE :**

Au cours de la sortie, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée, ainsi que le pique-nique le jour 2.

Vos affaires de rechange restent à l'hébergement pendant la journée.

### **TRANSFERTS INTERNES :**

Aucun transfert et transport ne sont prévus au cours de ce week-end.

Toutes les sorties se font au départ du « Camping des Petites Roches », également base d'accueil de la Station Trail de Chartreuse, idéalement situé pour la pratique du trail.

### **MATERIEL :**

#### **Matériel à prévoir dès le 1<sup>er</sup> jour :**

Un short de running ou pantalon  $\frac{3}{4}$  ou pantalon de running

Un t-shirt à manches courtes ou longues suivant la saison / la météo

Une paire de chaussettes de course à pied

Une paire de chaussures de trail ou de running

#### **Un sac à dos léger comprenant :**

Une réserve d'eau de 1l minimum

Une veste imperméable et respirante de type Gore-Tex

Un haut à manches longues de type micro polaire

Un bonnet et des gants fins ; couvre-bras de type manchons

Une casquette ou bandeau ou Buff

Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied

Crème solaire

Une paire de bâtons de trail pliables ou télescopiques (facultatif)

Des barres de céréales, en-cas, gels, de la boisson énergétique,...

Des sachets plastiques pour protéger les affaires de la pluie et pour les déchets

Une trousse à pharmacie individuelle \*

Une bande élastique de strapping (longueur 1m)

Appareil photo (facultatif)

#### **A prévoir pour l'ensemble du séjour :**

Il n'est pas nécessaire de prévoir de duvet ou de drap-sac, **les draps sont fournis par l'hébergement.**

Une serviette de toilette vous sera également **fournie par l'hébergement.**

Des vêtements de rechanges pour 2 jours

Des vêtements confortables pour la fin de journée

Un maillot de bain (facultatif)

Une trousse de toilette personnelle

Des chaussures de rechange

Une lampe frontale

Un couteau de poche

Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Votre argent personnel

**Pharmacie individuelle :**

Vos médicaments habituels  
Médicament contre la douleur de type paracétamol  
Pansements double peaux  
Compresse désinfectantes  
Bande élastique (largeur 3cm et / ou 6cm)  
Crème anti frottements

**DATES ET TARIFS :**

Samedi 26 et dimanche 27 mai 2018	<b>219€</b>
Samedi 16 et dimanche 17 juin 2018	<b>219€</b>
Samedi 25 et dimanche 26 août 2018	<b>199€</b>
Samedi 6 et dimanche 7 octobre 2018	<b>199€</b>

**LE PRIX COMPREND :**

- Les frais d'organisation du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension.
- Les pique-niques pour les repas du samedi et dimanche midi

**LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil / dispersion (« Camping des Petites Roches »)
- L'assurance annulation.
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement.
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend"

