



RANDONNEE TRAIL EN PERIGORD

Week-end initiation



(Version 4 jours – 3 nuits)

Nous vous proposons un Trail de quatre jours au cœur du Périgord Noir. 4 randonnées training avec des dénivelés quotidiens allant de 600 à 1200 m. Ce stage s'adresse aux personnes sportives qui souhaitent découvrir le Trail ou aux marcheurs qui ont envie d'évoluer en campagne de façon plus sportive. Un séjour itinérant avec des sorties en journées et demi-journées pour profiter des plus beaux paysages offerts par ce parc naturel. Un terrain exigeant du fait d'une topographie très mouvementée. Des relances constantes dans un écrin de verdure des plus préservé. Ce Trail associe découverte culturelle et exigences sportives. Suivi de vos courses et de vos performances. Repas énergétiques et présence de notre assistance en cas de nécessité. Ce Trail sera ponctué d'une course nocturne.

Les + de ce séjour :

Une nature préservée et un patrimoine exceptionnel.
Des itinéraires variés pour une approche complète du trail de coteaux.
Un parcours en itinérance dans des hébergements de qualité et conviviaux.
Un encadrant qualifié en trail.

Sa côte :

Niveau : **2/5**
Altitude : **2/5**
Difficulté technique : **2/5**



VOTRE PROGRAMME 2017

Jour 1 : Accueil à notre auberge de Meyrals en fin de journée. Briefing général sur le fonctionnement du séjour (logistique / équipement et programme de chaque étape). Dîner et préparatifs pour votre étape du lendemain.

Jour 2 : Après un petit déjeuner énergétique vous partirez en mini bus pour rejoindre les Eyzies, point de départ de votre étape : Les Eyzies – Meyrals : Première prise de contact avec les caractéristiques topographiques de la région et sa richesse culturelle : la forteresse de Commarque et villages classés, un parcours Trail d'une richesse exceptionnelle. Single Track, descentes, parties techniques, une belle entrée en matière. Nuit en auberge de charme (Piscine et soins relaxants sur place).

HEURES DE MARCHÉ : entre 3h et 3h30

DÉNIVELÉ + : 650 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

DISTANCE PARCOURUE : 14 km

Jour 3 : De Meyrals à La Roque-Gageac : cap sur la forteresse de Beynac en passant par le hameau perché de Cazenac. Vous vous fauilerez dans les ruelles sinueuses de 4 villages pittoresques riches en histoire (mentionnés les plus beaux villages de France). Découverte de la Vallée de la Dordogne et de ses forteresses médiévales. A la découverte de 6 châteaux de l'époque féodale au XIXe siècle via la Renaissance, découverte du village de la Roque Gageac. Nuit en hôtel** à la Roque Gageac. Initiation à une course de nuit de 6 km.

HEURES DE MARCHÉ : entre 6h et 6h30

DÉNIVELÉ + : 900 m

DÉNIVELÉ - : 820 m

DISTANCE PARCOURUE : 20 km

Jour 4 : La Roque Gageac – Domme – Castelnaud La Chapelle : découverte des premiers causses, à la frontière du Lot et du Périgord, de cabane de bergers en parcelles de vigne, une succession de single Track entre murets de pierres sèches et chênes truffiers. Découverte de la bastide de Domme et de la vallée du Céou puis le château des Milandes. Retour en mini bus au point de départ et dispersion.

HEURES DE MARCHÉ : entre 4h et 4h30

DÉNIVELÉ + : 1000 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

DISTANCE PARCOURUE : 16 km



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

TARIFS 2017 en auberge de charme (chambre de 2 personnes) :

En liberté : **290.00 € / pers base 2 personnes**

Avec staff qualifié : **380.00 € / pers base 6 personnes**

Avec staff qualifié : **370.00 € / pers base 8 personnes**

Avec staff qualifié : **360.00 € / pers base 10 personnes**

Avec staff qualifié : **350.00 € / pers base 12 personnes**

Le prix comprend :

- L'hébergement en auberge (chambres de 2 personnes), la pension complète, l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé.
- Le transfert de retour au point de départ en Jour 4.
- Le transfert des bagages à chaque étape.

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances.
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques).
- Les boissons pendant les repas.
- Les dépenses personnelles.

Les dates 2017 : du 14 au 17/04 du 28 au 01/05 du 05 au 08/05 du 25 au 29/05 du 02 au 05/06 du 06 au 09 Juillet du 13 au 16 Juillet du 31 Août au 03 Septembre du 14 au 17 Septembre du 26 au 29 Octobre.

Environnement : coteaux, vallons, pentes et montées courtes et raides...

Type : Itinérance

Niveau du circuit : *Niveau physique* : 3 à 5 heures de trail running par jour environ, avec un dénivelé positif de 650 à 1000 mètres.

Niveau technique : Terrain varié, avec alternance de larges sentiers et de single tracks. Pas de connaissances particulières requises.

Nombre de participants avec Staff technique : De 6 à 12 participants

Arrivée : à partir de 17h00.

Fin du séjour : à partir de 16h00.

Moyens d'accès : *En train* : Gares de Saint Cyprien ou Sarlat.

En voiture : Depuis Paris, sortie 51 (Périgueux, Brive Sud, Terrasson, Montignac-Lascaux). A 20 : Depuis Toulouse, sortie 56 (Aurillac, Sarlat, Figeac). A 89 : Depuis Bordeaux, sortie 16 (Sarlat, Périgueux Est)



Niveau :

- Rando-course de 3 à 5 heures par jour.
- 600 à 100 m de D+ et/ou 14 à 20 km/jour avec une journée possible à + 1000 m de dénivelé.
- Idéal pour traileur débutant.

Course à pied ou marche rapide. Un peu plus léger, un peu plus vite, un peu plus de dénivelés que sur nos itinéraires de trek : le mariage des paysages et de l'effort physique. Pas de chrono, pas de défi, que du plaisir : profiter pleinement de la montagne ! Des aventures sportives qui savent rester accessibles !

Pour qui ?

- Vous pratiquez une activité d'endurance régulièrement.
- Vous aimez marcher léger.
- Vous pratiquez la course à pied et voulez découvrir le trail.
- Vous aimez en faire un peu plus mais ne courez pas après les chronos.
- Vous voulez découvrir, évoluer et avez besoin de conseils.

Physique

Vous êtes capable de courir 1h15 sans vous arrêter. Vous pratiquez au moins une fois par semaine une activité d'endurance ou tout autre sport, ou vous êtes un randonneur sportif. L'intensité du programme demande une bonne forme physique.

Technique

L'activité se déroule principalement sur des chemins bien tracés mais peut présenter parfois quelques difficultés techniques : pentes raides, dévers...

LES ACTIVITÉS POUR LES ACCOMPAGNANTS ET LES TEMPS LIBRES

Le Périgord noir est une région de charme aux nombreuses activités sportives et touristiques : VTT, randonnée, piscine, accrobranche, escalade, canoë, visites de sites...

- Un programme multi-activités pourra être mis en place pour les accompagnants.
- Après-midi canoë avec les stagiaires.

VETEMENTS

A prévoir pendant la journée, un sac à dos léger comprenant :

- une veste imperméable
- un haut à manches longues chaud type polaire
- une couverture de survie
- un sifflet
- une trousse à pharmacie individuelle
- une casquette ou bandeau
- un bonnet et des gants fins
- des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- un collant long si short porté pour courir
- des barres de céréales et de la boisson énergétique
- un sachet plastique pour les déchets
- du papier toilette biodégradable
- une lampe frontale
- une poche à eau de 1,5l minimum



A prévoir sur soi :

- un short de running
- un t-shirt à manches courtes
- un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- une paire de chaussettes de course à pied
- des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour un sac de voyage transporté par nos soins incluant :

- des vêtements de rechanges pour 3 jours
- une serviette de toilette
- une trousse de toilette personnelle
- des chaussures de rechange
- une paire de sandales aérées
- une poche à eau de rechange
- des piles de rechanges adaptées à la frontale
- une paire de lacets de rechange
- un couteau de poche
- un maillot de bain (piscine)

Matériel complémentaire conseillé :

- une paire de bâtons
- un appareil photo
- une paire de jumelles

Pharmacie personnelle, à prévoir avec soi dans la journée :

- crème anti frottements
- crème solaire
- pansements
- bande élastique

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- un antipyrétique type paracétamol 1g
- un anti inflammatoire en comprimé et en gel
- un antibiotique à large spectre
- un anti allergique type Cétirizine
- des pansements gastriques type Gaviscon ou Maalox
- un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- un antiseptique intestinal et un anti-vomitif
- un antiseptique
- des pansements et double peau, des compresses
- de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- de la crème solaire et de la Biafine

En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, médicaments personnels

Une trousse de premiers secours fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.



ASSURANCE

Annulation

- Conformément à la loi tourisme du 13 juillet 1992, nous nous réservons la possibilité d'annuler un séjour 21 jours avant le départ. Si nous devons annuler votre séjour nous vous proposons une autre destination ou vous remboursions la totalité de vos versements sans aucune indemnité.
- Lorsque vous annulez et quelque en soit les raisons, il est nécessaire de prévenir l'agence PERITREK dans les plus brefs délais par e-mail ou par courrier. • Le montant des frais d'annulation sont les suivants hors assurances:
 - de 15 à 8 jours du départ : 30% du prix du séjour est dû,
 - à moins de 8 jours du départ : 50% du prix du séjour est dû.

Assurance, annulation et assistance

Vous trouverez ci-joint les différentes formules d'assurance que l'agence PERITREK propose. Ces assurances sont facturées séparément et ne sont pas obligatoires. Vous pouvez donc les refuser et devez, dans ce cas, cocher la case correspondante à votre refus dans le bulletin d'inscription. Ces formules sont souscrites par EUROP ASSISTANCE.

Les packages

- MT1 MULTIRISQUES
- MT2 HORS ANNULATION
- MT3 SANS ASSISTANCE

Pour tout séjour commencé et abrégé et / ou toute prestation non prise du fait du participant, le montant total du séjour reste dû. Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation. La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.