



# Fiche technique

Stage 3 jours dans le massif du Néouvielle

Du 14 au 16/08/2020

# Présentation



Réputé pour ses lacs, le massif du Néouvielle offre des paysages aussi sauvages que grandioses! Au gré de ses cols et arrêtes granitiques, l'une des plus anciennes réserves naturelles vous dévoilera la richesse de sa faune et de sa flore.

Lacs d'Aubert ou d'Aumar, Pics du Néouvielle ou de Bastan... autant d'emblèmes pyrénéens qui constitueront un formidable terrain de jeu pour ces 3 jours de trail.

Ce stage s'adresse à des coureurs d'un niveau « intermédiaire » souhaitant se perfectionner dans un cadre exceptionnel, encadré par un professionnel.

# Programme Néouvielle en 3 jours



**J1\* : 14/08/2020 – Tournaboup – Campana du Cloutou**



22 km



1800 m D+



5h

**J2\* : 15/08/2020 – Campana du Cloutou - Orédon**



24 km



1300 m D+



5/6 h

**J3\* : 16/08/2020 – Orédon - Tournaboup**



20 km



1400m D+



7h

**\* Des variantes permettront d'augmenter ou de réduire la difficulté en fonction du groupe!**

Fiche technique – stage trail ADT



# J1 : Tournaboup – Campana du Cloutou



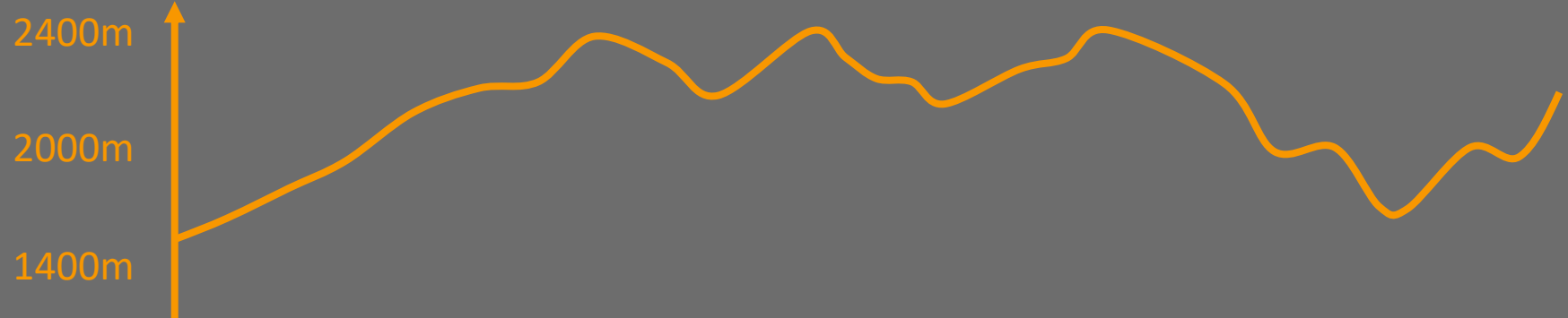
22 km



1800 m D+



5 h



Départ du parking de Tournaboup. Cette première étape permettra une mise en jambe progressive et une immersion au cœur du massif du Néouvielle, avec des passages tels que le pic de Trassens, le col de Barèges ou la Hourquette de Caderolles! Ceci avant de nous poser pour la nuit au refuge Campana du Cloutou!

Fiche technique – stage trail ADT



# J2 : Campana du Cloutou - Orédon



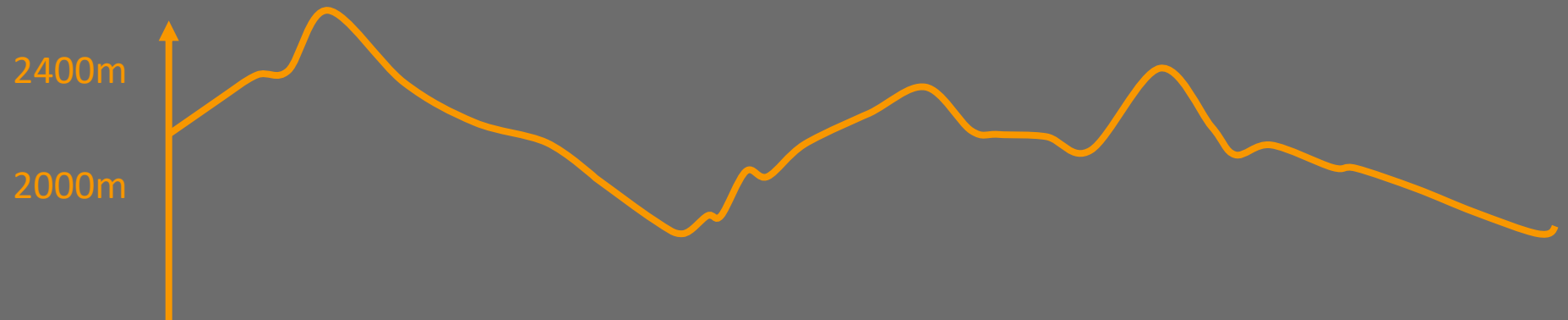
24 km



1300 m D+



5/6 h



Cette journée sera celle de la tournée des lacs les plus grandioses du Néouvielle parmi lesquels les lacs de Bastan, d'Omar, d'Oredon ou encore de l'Oule... le dépaysement sera garanti! Nous passerons la nuit au refuge d'Orédon!

Fiche technique – stage trail ADT



# J3 : Orédon - Tournaboup



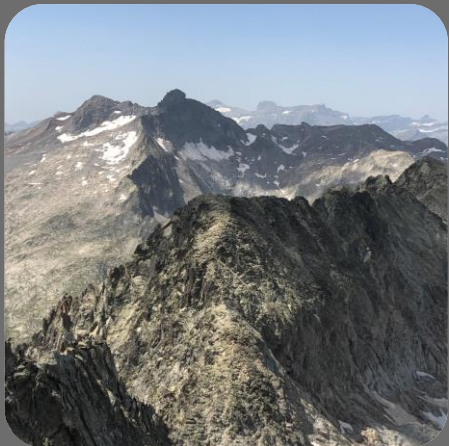
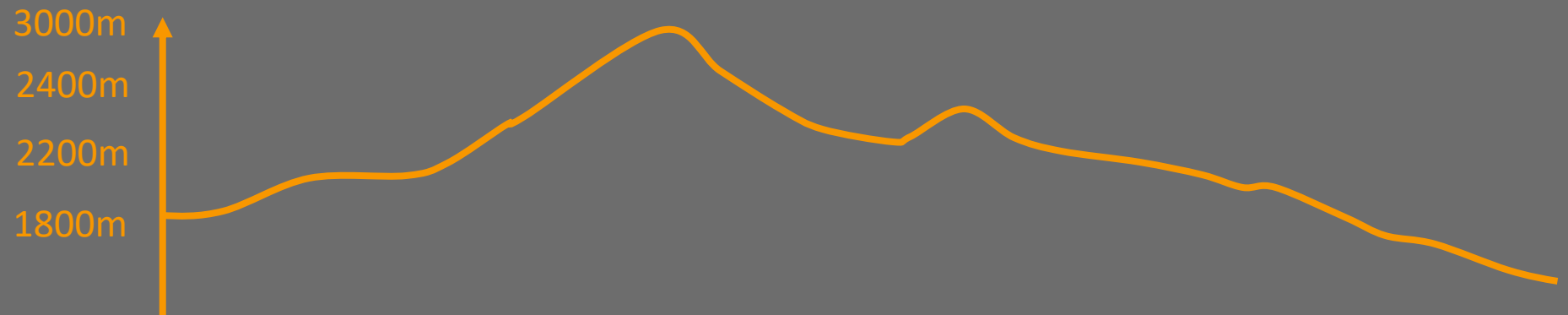
20 km



1400 m D+



7 h



Ne vous fiez pas aux apparences, cette journée sera plus compliquée qu'il n'y paraît en raison de la technicité des sentiers granitiques que nous parcourrons! Si les conditions le permettent, l'ascension du pic du Néouvielle nous offrira un panorama à couper le souffle, avant de redescendre au parking de Tournaboup!

Fiche technique – stage trail ADT



# Niveau et prérequis



**Expérience** : pratique régulière de la course à pied et de sorties longues supérieures à 3h avec une expérience sur trails de 30/40 km.

**Physique** : pratique régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 2/3 fois par semaine. Lors du stage, vous serez en excellente forme et serez capable de réaliser des sorties de 5 à 7h.

**Technique** : pratique occasionnelle du trail en montagne, sur sentiers plus ou moins techniques (pierriers, pentes raides...).

# Équipement pour la journée



- Un sac à dos pouvant contenir tout le matériel nécessaire suivant :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud; collant long, gants, bonnet ou buff...;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie;
- Vos gels, barres et boissons énergétiques;
- Bâtons de trail;
- Pharmacie personnelle contenant a minima des pansements double-peau, papier toilette biodégradable;
- Argent liquide;



# Equipement pour le soir et la nuit



Le massif du Néouvielle est sauvage et la première nuit s'effectuera dans un gîte non accessible en voiture. Par conséquent, c'est sans portage de sac et dans le plus pur esprit montagnard que s'effectueront ces 3 jours de trail. Aussi, prévoir pour les nuitées en refuge :

- Un sac à viande;
- Une serviette et le nécessaire de toilette;
- Une tenue pour être au sec;
- Des bouchons d'oreille...



# Infos pratiques



- Tarif : **300€** ;
- Tarif « membre ADT » : 250€
- Date limite d'inscription : 15/07/2020
- **Limité à 10 participants!**
- Stage assuré à partir de 6 participants.
- Réservation : acompte de 30%, le solde 1 mois avant le début du stage;

# Prestations



- **Le tarif comprend :**
  - l'encadrement en trail par un spécialiste diplômé d'Etat;
  - 2 nuits demi-pension en gîte;
  - Les pique-niques des midis;
  - Le portage des sacs de gîte en gîte;
- **Le tarif ne comprend pas :**
  - Le pique-nique du premier midi;
  - les boissons et dépenses personnelles en gîte;
  - la boisson et l'alimentation d'effort;
  - les assurances annulation et rapatriement.

Tout transfert en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Nous ferons toutefois le nécessaire pour organiser celui-ci.

# Votre contact



Nicolas CERISIER

[nicolascerisier@autourdutrail.com](mailto:nicolascerisier@autourdutrail.com)

[www.autourdutrail.com](http://www.autourdutrail.com)

07.56.93.56.94



Fiche technique – stage trail ADT

