



## TRAIL - DÉCOUVERTE DU LIMOUSIN - 6 JOURS

6 jours/5 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 5 personnes

Groupe limité à 8 personnes

Environnement :

*Une semaine de trail pour se faire du bien, apprendre ou redécouvrir les fondamentaux du trail, en pleine nature, souvent en forêts vallonnées, sur des chemins variés et à l'histoire très riche.*

*Ce séjour en plein coeur de la France te permettra de te déconnecter totalement et de revenir à l'essentiel : la nature, le sport et l'évasion.*

*Pour qui ?*

*Du sportif occasionnel au sportif régulier. Condition physique minimale : pratique de la course à pied à raison de minimum 1 fois par semaine. Tu es capable de courir 1 heure complète sans t'arrêter. Tu pratiques idéalement et occasionnellement des sports d'endurance tels que la rando, le vélo ou le VTT.*

### POINTS FORTS

- Découverte et/ou perfectionnement du trail
- Exploration du Limousin d'un point de vue nature
- Exploration historique et culturel du Limousin

### ITINÉRAIRE



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

### JOUR PAR JOUR

#### Jour 1 : Gîte Lasgorceix

Le rendez-vous est fixé à 16h au gîte où Pascal, votre guide du week end, vous accueillera. Après avoir fait sa connaissance ainsi qu'avec le groupe de participants, Pascal présentera le déroulé du week-end. Le repas sera pris au gîte. Nous avons la possibilité en option de venir vous chercher à la gare de Limoge.

#### Jour 2 : Mise en jambe

Les choses sérieuses commencent avec une première journée facile afin de pouvoir juger le niveau de chacun. Long de 12 km, ce parcours situé aux alentours du gîte permet de se retrouver en nature dans des paysages variés. Après avoir déjeuner au gîte et pris du repos, nous repartons sur une récupération active avec une randonnée de 8,5 km. Après cette courte rando, nous retournons au gîte où nous pourrons profiter de son confort jusqu'au dîner. Sortie trail matin et Rando l'après-midi

Dénivelé : +360 m - Distance : 12 km (matin)

Dénivelé : +230 m - Distance : 8,5 km (après-midi)

#### Jour 3 : Sortie longue

Première sortie longue de la semaine avec un très bel itinéraire dans les Monts de Jabreilles. Nous ferons une halte le midi avec un pique-nique pour reprendre des forces et profiter d'un moment de pause dans la journée. Selon le niveau du groupe, nous nous adapterons au rythme et pourrons alterner le trail avec de la rando. Un transfert en voiture de 20 minutes pour arriver au point de départ est prévu.

Dénivelé : +570 m - Distance : 19,3 km

#### Jour 4 : Sortie longue

C'est dans les Monts d'Ambazac, situés dans le massif central qu'aura lieu notre deuxième sortie longue avec un peu moins de 18 km et plus de 500 m de dénivelé. Comme la veille, nous nous arrêterons le midi pour pique-niquer le midi.

Dénivelé : +586 m - Distance : 17,5 km

#### Jour 5 : Visite de Limoges.

Après ces deux sorties longues en deux jours, cette journée sera axée repos et culturelle. Le matin, nous visiterons la ville de Limoges avec un guide conférencier. Capitale des arts du feu grâce à sa tradition artisanale et industrielle du vitrail, de l'émail et de la porcelaine, cette ville est mondialement connue et mérite de s'y attarder. Nous déjeunons ensuite tous ensemble au restaurant. L'après-midi vous aurez le choix entre une après-midi libre à Limoges ou bien la visite du four des casseaux. Classé monument historique, c'est l'un des cinq derniers four à porcelaine de Limoges.

Pour aller à Limoges, nous aurons un transfert de 30 minutes environs pour nous y rendre et pour y revenir.

#### Jour 6 : Sortie longue

Troisième et dernière sortie longue pour ces 6 jours de trail. Nous partons cette fois-ci pour 17,5 km et un bon 580 m de dénivelé afin de profiter une dernière fois des très beaux paysages de la région. Nous déjeunons ensuite au gîte et préparons nos affaires jusqu'au départ prévu dans l'après midi.

Dénivelé : +580 m - Distance : 17,5 km

Expé<sup>3</sup> et le guide se réserve le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour ta sécurité, de modifier l'itinéraire. Merci pour ta confiance



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Niveau :

Du débutant au confirmé. Il ne s'agit pas ici de performance physique, mais d'utiliser le trail comme mode de déplacement. Toutefois il est nécessaire d'avoir un minimum de capacité physique et de pratiquer occasionnellement des sports d'endurance.

### Hébergement :

Nuit du vendredi et samedi soir au gîte de Lasgorceix.

Le gîte comprend 5 chambres, 12 lits et 3 salles de bain. Lors des beaux jours, il est agréable de profiter de la terrasse derrière le gîte. Situé dans les Monts d'Ambazac, un petit massif montagneux au nord de Limoges qui regorge de curiosités historiques, patrimoniales et naturelles. C'est un lieu rêvé pour les amateurs de trail et d'activités outdoors.

### Encadrement :

Pascal Bruneau, propriétaire du gîte est aussi accompagnateur en montagne (AMM) et diplômé d'Etat. Il te fera découvrir de façon ludique et conviviale, tous les aspects de sa région. (Faune, flore, géologie, patrimoine)

### Transport :

En option, nous avons la possibilité de venir vous chercher à la gare de Limoges et de vous y reconduire à la fin du séjour

### Les repas :

ils seront tous pris au gîte. Il s'agit de cuisine familiale adaptée aux sportifs, et plus particulièrement aux traileurs. Cuisine végétarienne possible sur demande. Pour les allergies, intolérances ou autre, merci de nous l'indiquer à l'inscription.

### Boisson :

Lors des sorties trail : Prévoir au moins deux litres au départ. Les ravitaillements en eaux seront relativement nombreux au gré du chemin, mais prévoir filtres ou pastilles purifiantes.

### Votre équipement :

Indispensable :

- Chaussure de trail déjà éprouvées.
- Sac d'hydratation ou flasques (contenance 1 litre).
- Casquette
- Tour de cou
- Gants fins.
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Papier toilette
- Ravitaillement personnel (barres, gels)

Facultatif :

- Bâtons de trail.

Vêtements :

- Une veste imperméable et respirante légère,
- Un vêtement chaud type polaire léger.

- Short de course à pied
- Collant de running (si conditions mauvaises).
- Chaussettes de trail
- T-shirt respirant et près du corps.

Si vous suivez un traitement médical, nous vous recommandons vivement d'emporter avec vous les quantités nécessaires pour suivre votre traitement pendant toute la durée de votre séjour.

**Ce circuit comprend**

- La pension complète (barres céréales incluses lors des sorties trail)
- L'hébergement au gîte
- Les transferts

**Ne comprend pas**

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 3,5% du forfait HT
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait HT
- Le transport jusqu'au gîte
- En option : forfait A/R gare pour 50 € par personne

## MENTIONS LÉGALES

[KEY\_IMPRINT\_PDF]