

PROGRAMME
Séjour accompagné 3 jours / 2 nuits
2-4 mars 2018



Agence So Provence, So Alps!
NYONS / MARSEILLE - FRANCE
+33 (0)4 28 52 00 01/ +33 (0)7 81 26 28 42
contact@soprovencesoalps.com
www.soprovencesoalps.com

Aperçu du programme

Un séjour de 3 jours / 2 nuits inédit, entièrement dédié au perfectionnement de votre pratique de l'ultratrail, avec comme composantes majeures :

- Le coaching par l'athlète Caroline CHAVEROT, meilleure ultra-traileuse au monde en 2016, vainqueur du *Trail Ventoux* 2016, amoureuse de la montagne, du sport et de la cuisine diététique ;
- L'accompagnement par Cédric DEMANGEON, Accompagnateur En Montagne, Sapeur Pompier et formateur dans le domaine du secourisme, spécialiste de l'ultra-trail et fin connaisseur de la région;
- **3 tracés de course exigeants** en plein cœur d'une **destination Montagne & Soleil**, avec comme point d'orgue : le **Mont Ventoux, mythique Géant de Provence**
- Un hébergement confortable au pied du Ventoux privatisé pour le groupe, avec un espace Spa Aqua détente et la participation d'un chef pour découvrir une gastronomie locale et diététique
- Des **activités après la course** : **cours de cuisine diététique** avec Caroline, atelier **sécurité en montagne** avec Cédric, séance de **cryothérapie** (incluse), **massages de récupération** (en option)
- Une logistique adaptée : véhicule suiveur, ravitaillements, encadrement professionnel et sécurisé

Informations générales

- Dates du stage : Du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018
- **Données techniques** : 3 étapes sur 3 Trails et Ultratrails mythiques, 3 à 8 heures de course / jour
- **Nombre de participants** : minimum 12 participants. Accompagnants bienvenus
- **Clôture des inscriptions :** 31 janvier 2018 à minuit
- Lieu de rencontre : A l'accueil de l'hébergement à Malaucène, au pied du Mont Ventoux

















Programme détaillé jour par jour

Jour 1 / Course immersive

Drôme Provençale

Arrivée individuelle à **Malaucène** en matinée, **au pied du Mont Ventoux** (arrivée possible la veille avec une nuitée en option). Vous rencontrez ensuite Cédric Demangeon pour un **briefing de présentation du stage** pendant un **déjeuner convivial**.

L'après-midi est dédié à un **atelier technique sur un des parcours du** *Trail Drôme*, en plein cœur du parc naturel des Baronnies Provençales (voir détails ci-dessous). Les thèmes de l'atelier seront définis en fonction de vos attentes en retour d'un questionnaire en préalable du stage.

Retour à l'hébergement en fin d'après-midi pour un **atelier « sécurité en montagne »** (gestes de premier secours, utilisation du GPS, transmettre une alerte de secours, etc.) avec Cédric.

Arrivée de Caroline Chaverot en soirée. Conseils et briefing de l'équipe encadrante pour la sortie longue du lendemain sur le Mont Ventoux.

Diner Saveurs & Terroirs au restaurant de l'hébergement. Nuit en maisons d'hôtes individuelles.

ETAPE #1 : PARC NATUREL REGIONAL DES BARONNIES PROVENÇALES Parcours en Drôme Provençale - Atelier court technique

- Infos techniques: 18 km / 3-4h selon les niveaux / D+ 600-800m environ*
- Localisation : Départ à Buis-les-Baronnies, situé à 30mn en voiture de Malaucène (covoiturage pour se rendre sur le lieu de départ)
- **Parcours :** Tracé où la notion de plaisir prime, mais véritable parcours de trail, reprenant une grande partie du "classique" du *Trail Drôme*, où la plupart des montées se font en courant et où la descente est suffisamment technique pour avoir du plaisir.
- Contexte: Avec le Mont Ventoux en toile de fond et de merveilleux paysages de montagne, la Drôme et les Baronnies provençales vous offrent des tracés techniques et exigeants physiquement, dans un cadre grandiose. Les sentiers permettent de traverser une végétation méditerranéenne typique (champs d'oliviers, de lavande et d'abricotiers, buis, plantes aromatiques...).

Jour 2 / Sortie longue sur le Géant de Provence

Mont Ventoux

Petit déjeuner matinal à l'hébergement.

Départ du parcours de trail depuis l'hébergement pour une **sortie longue sur le Mont Ventoux** (voir détails ci-dessous).

Pique-nique ravitaillement embarqué en semi-autonomie ou depuis le véhicule suiveur, avec recherche des points d'eau sur le parcours. Les groupes seront définis en fonction de la sortie de la veille.

Retour à l'hébergement dans l'après-midi. **Détente au Spa** avec accès à l'**espace Aqua détente** (piscine à 32°C, jacuzzis extérieurs, sauna, hammam, etc.). **Séance de cryothérapie** incluse (choc thermique -140°C pendant 3 minutes, permet une meilleure oxygénation des tissus après effort physique) et/ou **massages de récupération** en cabine (en supplément).













^{*} Données indicatives. En fonction des groupes et des conditions météorologiques, la distance peut être raccourcie ou allongée. Possibilité de raccourcir le parcours et de rentrer avec le véhicule suiveur

Atelier « cours de cuisine diététique » avec Caroline dans une cuisine équipée.

Diner Saveurs & Terroirs au restaurant de l'hébergement. Nuit en maisons d'hôtes individuelles.

ETAPE #2: RÉSERVE DE BIOSPHÈRE DU MONT VENTOUX

Parcours de Trail sur le Mont Ventoux - Sortie longue technique

- Infos techniques: 30 km environ / D+ 1500m / 5-8h en fonction des niveaux
- Localisation : Départ au pied de l'hébergement à Malaucène
- **Parcours :** Véritable Trail de montagne dans un environnement grandiose, ponctué de hautes combes et crêtes. Le tracé a pour point d'orgue le sommet du Ventoux à 1909m (en fonction de la météo et des niveaux).
- **Contexte**: Depuis 1990, Réserve mondiale de la Biosphère par l'UNESCO pour la grande richesse de son patrimoine naturel et culturel, le Géant de Provence est aussi un espace de prédilection pour les sports de pleine nature.
 - C'est dans cet environnement exceptionnel que le parcours chemine, empruntant les sentiers les plus sauvages pour rejoindre le sommet mythique. Les conditions peuvent être des plus changeantes, Il n'est pas rare de trouver de la neige sur les crêtes, alors qu'en bas les amandiers sont déjà fleuris. C'est un Trail typiquement provençal.

Jour 3 / Atelier technique n°2

Dentelles de Montmirail & Gigondas

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour Gigondas et **atelier technique sur les Dentelles de Montmirail** (voir détails ci-dessous). Pique-nique saveurs.

Retour à l'hébergement dans l'après-midi et récupération des bagages. Fin du séjour (ou extension).

ETAPE #3: DENTELLES DE MONTMIRAIL

Parcours d'ultra-trail autour de Gigondas - Atelier court technique

- Infos techniques: 15 km environ / D+ 1000m / 3-4h en fonction des niveaux
- Localisation : Départ à 15mn en voiture de Malaucène (covoiturage pour se rendre sur le lieu de départ)
- Parcours: Au travers d'une portion de l'Ultra-Trail de Gigondas, vous êtes sur le secteur des magnifiques Gorges de la Nesque et côtoyez les Dentelles de Montmirail. Le parcours fait de sentiers sur les lignes de crêtes offre un panorama sur le massif et sur la plaine du Comtat Venaissin.
- Contexte: Les Dentelles de Montmirail attirent le regard par leurs falaises calcaires dont la cime semble tendre ses aiguilles crénelées vers le ciel Provençal. Lovés à flanc de rocher, alanguis à leur pied, des villages pittoresques entourés de vigne, dont le village de Gigondas et ses vins réputés...











VOTRE HEBERGEMENT DES JOURS 1 à 3 Maisons gîtes de charme au pied du Mont Ventoux

Au pied du Mont-Ventoux, en Vaucluse au milieu des vergers et à proximité du village, vos hôtes vous accueillent dans de vastes maisons de charme dans un environnement calme. Chaque habitation de 6 à 10 personnes possède un grand parc arboré, clôturé avec piscine privative.

A proximité, le *Spa Ventoux Provence* est un lieu de renaissance pour le corps et l'esprit, dans un univers empreint d'élégance et de charme. L'*espace Aqua Détente* vous donne accès à la piscine chauffée avec ses jacuzzis et ses jets (col de cygne, nage à contrecourant, geyser, jets massant), au sauna finlandais, au hammam parfumé aux huiles essentielles d'eucalyptus, à la grotte à sel (sel gemmes de Pologne), à la salle de cardio fitness et à l'espace extérieur avec jacuzzi, bain d'eau écossais et solarium.

Le Chef vous proposera enfin une cuisine inspirée et créative, à base de produits frais, naturels issus de notre terroir provençal. Il préserve saveur et fraîcheur pour des plats inventifs ... en toute simplicité, toujours 100% diététiques !





















Prix total par participant: 590 EUR TTC

Le prix comprend

- Coaching et accompagnement du Jour 1 au Jour 3 sur ateliers techniques
- 2 nuitées en chambre supérieure (occupation double, twin ou triple)
- Pension complète du Jour 1 au Jour 3 (diners, petit-déjeuner, déjeuners ou ravitaillements)
- Activités en soirée (cours de cuisine, atelier sécurité)
- 1 accès à l'espace Spa Aqua détente
- 1 séance de cryothérapie
- Logistique adaptée (véhicule suiveur et ravitaillements le jour 2)

Le prix ne comprend pas

- Le transport depuis et vers le lieu de séjour
- Le covoiturage sur place pour se rendre sur les parcours 1 et 3
- Le supplément chambre individuelle (180€TTC/personne)
- La séance de massage de récupération (1h, en cabine, 90€TTC/personne)
- Boissons, souvenirs et autres dépenses personnelles
- Assurance personnelle en cas d'accidents ou incidents
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend »

Prix total par accompagnant: 330 EUR TTC

Hébergement en chambre supérieure base double/twin en pension complète (diner, nuitée, petit-déjeuner, déjeuner/pique-nique) et accès au Spa les deux jours

Conditions de réservation et d'annulation

Conditions de réservation

- o Paiement du montant total par individuel ou pour le groupe pour la réservation du séjour
- o Paiement par virement bancaire, chèque et Chèque Vacance ANCV

Conditions d'annulation

En cas d'annulation du groupe ou en cas d'annulation individuelle, après avoir déjà confirmé l'inscription, une pénalité est prévue à titre de remboursement pour l'organisation :

- o Entre 30 et 16 jours avant l'arrivée : 50% du montant total par personne
- o Entre 15 et 8 jours avant l'arrivée : 75% du montant total par personne
- o Moins de 8 jours avant l'arrivée : 100% du montant total par personne

Annulation de la part de l'organisation : En cas d'annulation du stage, liée à des circonstances exceptionnelles ou à un nombre insuffisant de participants, le montant de l'inscription sera entièrement remboursé par l'organisation. L'organisation se réserve le droit de modifier ou d'annuler, pour des raisons de sécurité et sans préavis, une ou plusieurs étapes prévues dans le programme. Cette éventualité ne prévoit aucun remboursement pour les participants.















Assurances

Assurance personnelle

Chaque participant doit être assuré individuellement pour palier à toute conséquence en cas d'incident ou d'accident.

Assurances annulation séjour & multirisque

Notre partenaire **Chapka Assurances** propose à nos voyageurs des offres d'assurances voyage complémentaires pour les individuels et pour les groupes.

En fonction de votre mode de voyage, cliquez sur les liens suivants et découvrez nos offres privilégiées :

Je pars seul, en couple, entre amis ou en famille (séjours de 1 à 9 personnes maximum):
 http://soprovencesoalps.com/wp-content/files_mf/1492179506CAP_protection_voyage_client.pdf

N'hésitez pas à nous contacter directement pour souscrire à une de ces offres. Il est important de souscrire à votre assurance complémentaire dans les prochaines 48h après le paiement de votre acompte pour pouvoir bénéficier de votre assurance annulation ou de l'assurance multirisque (incluant l'annulation).

Règlement

Modalités d'inscription:

Pour vous inscrire au stage il est nécessaire de compléter le formulaire d'inscription et de procéder au paiement du montant de l'inscription selon les termes prévus. L'inscription implique l'acceptation du règlement dans toutes ses parties. Avec l'inscription le participant déclare avoir compris tous les détails des activités proposées et qu'il est en possession d'une préparation technique et physique pour terminer l'itinéraire (voir la section « niveau requis » ci-dessous).

Niveau requis:

Ce stage de perfectionnement à l'Ultratrail accompagné par des athlètes professionnels implique un niveau sportif adapté. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis :

- ✓ Vous vous entrainez à l'endurance 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1 heure
- ✓ Vous êtes capable de réaliser des sorties de plus de 6h
- ✓ Vous êtes capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure
- ✓ Vous avez déjà couru des trails ou courses nature de 20 à 40km
- ✓ Vous connaissez le milieu montagnard et pratiquez occasionnellement la randonnée en montagne

Certificat médical:

Chaque participant a l'obligation de présenter un certificat médical d'aptitude à l'activité sportive du trail, déclarant qu'il n'y a aucune contre-indications médicales. Une copie du certificat médical doit être remise en format papier au guide à l'occasion du premier briefing technique de présentation le Jour 1. Sans le certificat médical il n'est pas possible de participer aux activités proposées.

Rôle de l'équipe encadrante :

Le guide accompagnateur et le coach ont pour mission de vérifier les capacités techniques et la préparation physique des participants en relation avec les itinéraires proposés. Au cas où l'équipe encadrante considère que la préparation technique ou physique d'un ou plusieurs participants n'est pas satisfaisante, elle a la faculté de suspendre (pour une partie du parcours, pour l'étape entière ou les suivantes) l'activité du participant pour des motifs de sécurité. Le jugement de l'équipe encadrante est sans appel et ne peut être contesté par les participants à l'activité.



Rôle du participant:

Le participant a l'obligation de lire attentivement tous les détails de l'itinéraire, d'évaluer sa propre préparation technique ou physique en lien avec l'itinéraire proposé. En cas de doutes sur sa préparation technique ou physique, il a l'obligation de contacter l'organisation pour demander plus d'informations à ce propos. Le participant a l'obligation de suivre toutes les indications de l'équipe encadrante et d'emmener avec lui tout le matériel nécessaire ; dans le cas contraire son activité sera immédiatement suspendue.

Informations complémentaires

RENDEZ-VOUS DU SEJOUR:

Jour d'arrivée

Accueil le jour 1 à partir de 11h (avec possibilité d'arriver la veille sur demande).

Jour de départ

Fin du stage le jour 3 à 15h (avec possibilité de prolongation sur demande).

Adresse & accès

La Ferme du Gros Noyer

Route de Beaumont - 84 340 Malaucène

Itinéraire en suivant ce lien Google Map : https://goo.gl/maps/Yn5FsPU8KDw Coordonnées GPS Malaucène : Latitude : 44.173176° - Longitude : 5.133927

Pour venir à la Ferme du Gros Noyer :

- A Malaucène, en venant de Carpentras, au rond-point de l'église prendre à droite direction centre-ville,
- Ensuite, prendre la deuxième route à droite « Route de Beaumont du Ventoux » entre deux bars face à la maison de la presse,
- Passer devant les écoles, prendre une petite montée, puis un virage à droite, la Ferme du Gros Noyer est en perspective.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Le matériel pendant le trail :

- Une cape de pluie ou veste imperméable avec capuche
- Un short de running et un T-shirt court
- Un T-shirt à manches longues polaire
- Un chapeau, une casquette ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil adaptée à la course
- Un bonnet et des gants fins
- Une paire de chaussures de Trail déjà portées, avec semelle antidérapante
- Des paires de chaussettes basses
- Un collant sous le short
- Bouteilles d'eau (1L), snacks et coupe-faim (fruits secs, barres énergétiques, etc.)
- Bâtons de course (optionnel)

Le matériel pour la durée du séjour :

- Des vêtements de rechange pour le trail
- Des vêtements pour le temps libre
- Une paire de chaussures de rechange de trail-running
- Un pull-over chaud ou une veste polaire













- Une lampe frontale, couteau de poche, bouchons d'oreille
- Brosse à dents et dentifrice
- Un maillot de bain, serviette de bain, sandales de bain (obligatoires) pour l'accès à l'espace Aquadétente du Spa
- Argent liquide, papiers d'identité, téléphone portable, appareil photo

Nous vous invitons à vous munir d'une petite trousse de soins personnelle incluant :

- Médicaments personnels si vous êtes sujets à des troubles particuliers ou à un traitement
- Couverture de survie, sifflet, papier toilette biodégradable
- Pansements type « double peau » pour prévenir et soigner des ampoules
- Bandes de type « Elasto » pour soulager les problèmes de chevilles et de genoux
- Compresses imbibées pour nettoyer de petites plaies
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Spray de protection anti-moustiques (spécial « moustique tigre » de préférence)
- Anti-diarrhéique, paracétamol, crème pour apaiser les piqûres d'insectes

LES BAGAGES

Vous prévoirez 2 sacs :

- Un sac de voyage souple par personne qui contient l'ensemble de vos affaires pour le séjour
- Un petit sac à dos (10/15l env) qui contiendra les affaires de la journée pendant la course

TOURISME RESPONSABLE

So Provence, So Alps ! et So Provence : Performance ! œuvrent pour un tourisme plus responsable et s'inscrivent dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- En balade ou en course, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles, etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

Toute l'équipe de So Provence : Performance ! vous attend pour faire le plein d'adrénaline !

