



## WEEK ENDS TRAIL ALPILLES 2025 14-15-16 Mars



Venez courir 2 jours, échanger et partager les Alpilles avec Andy Symonds, coureur professionnel et sportif engagé !

Découvrez l'authenticité du massif des Alpilles, un véritable paradis de trail !

Profitez d'un hébergement éco responsable, chaleureux, confortable et des délicieux repas by Sandie au Panorama des alpilles dans le village d'Aureille.



## Vos hôtes

Sandie et Cédric vous accueillent comme à la maison avec le plaisir de partager leur région, des sorties sportives et de délicieux repas maison.

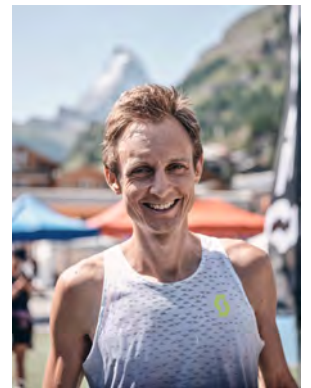


## Vos intervenants

### Andy Symonds

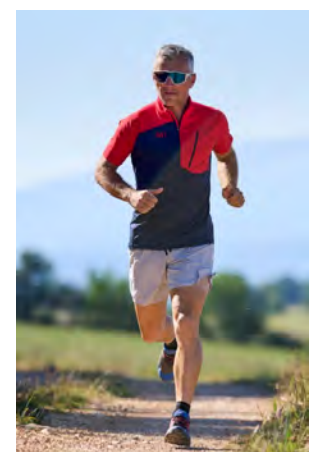
Coureur international et passionné de tous les formats de trail. Un franco-anglo-provençal, vainqueur de nombreuses courses en France et à l'étranger. Andy est aussi un sportif engagé qui se distingue par des prises de positions fortes sur son sport, la nature, le climat ...

Andy partagera le weekend avec vous avec plusieurs sorties mais également des interventions, des échanges, des conseils.



### Cédric Demangeon

Guide accompagnateur moyenne montagne de la région, pratiquant le trail et l'ultra trail, Cédric partagera sa bonne humeur, sa passion et ses connaissances tout au long du week-end. Il est également sapeur pompier et formateur dans le domaine du secourisme.





## Lieu d'accueil et repas

Vous serez accueillis au gîte le Panoramadesalpilles sur Aureille, une grande villa chaleureuse dans un environnement exceptionnel face au massif des Alpilles. C'est aussi un lieu engagé "le laboratoire des solutions écologiques" pour interpeller, sensibiliser, discuter. Le village est accessible à pied, vous y trouverez notamment une superbe épicerie.

L'hébergement dispose de 10 places coureurs + de 3 places possibles pour les accompagnants. Les couchages sont répartis en 7 lits simples et 3 lits doubles. Vous aurez accès à la piscine qui est chauffée de Mai à fin Octobre, au sauna et à un jardin méditerranéen inspirant.

Les repas sont compris du vendredi soir au dimanche midi. Ils seront servis à table au gîte, dedans ou dehors selon la météo. Tout est cuisiné maison par Sandie avec des produits locaux et de saison. Vous pourrez aussi visiter notre micro-brasserie sur place et déguster notre bière La Détendue !



## Au menu !

### **Vendredi**

Arrivée à partir de 17h et installation

Petite sortie découverte si il y a des volontaires

Repas du soir (si besoin selon vos horaires d'arrivée)

### **Samedi**

Petit déjeuner

Intervention "le trail, comment progresser en sentier ?"

Sortie 1 détendue avec mini ateliers en montée (avec et sans bâtons) et descente, étirements (~15km 600mD+)

Déjeuner au gîte

Chill time :)

Intervention "le trail, comment adapter ses muscles et son système cardiovasculaire"

Sortie 2 farlek (jeu vitesse) sur terrain roulant (13km/300mD+)

Intervention "le développement du trail face aux enjeux écologiques"

Repas et échanges au gîte

### **Dimanche**

Petit déjeuner

Sortie 3 trail longue à la découverte des Alpilles (26km / 1100mD+) avec options pour écourter

Déjeuner au gîte

**Niveau requis :** On s'adapte aux traileurs de tous niveaux mais Il est préférable que les coureurs aient déjà une expérience sur 20km. Des adaptations du programme sont possible, par exemple en ne faisant pas la sortie 2, en écourtant la sortie 3 ou en faisant certaines sorties en VTT électrique ou en gravel (sans supplément)



## Les tarifs

Le tarif comprend :

- L'hébergement 2 nuits au Panoramadesalpilles\*\*\*
- Les repas du vendredi soir au dimanche midi
- L'accès au sauna
- L'encadrement sur les sorties trails des 3 sorties
- La présence d'Andy et d'un guide AMM le samedi et le dimanche avec soirée d'échanges sur le trail

**Formule 1 :** 350€ / personne, lit simple (2 coureurs / chambre)

**Formule 2 :** 550€ / couple, 1 coureur + 1 accompagnant, chambre en lit double

**Formule 3 :** 650€ / couple, 2 coureurs, chambre en lit double

Vous pouvez aussi prolonger votre séjour chez nous après le stage pour vous reposer, prendre du bon temps, en profiter pour découvrir les pépites du massif des Alpilles ou des alentours. Contactez nous pour que l'on organise cela ensemble.



## Niveau requis

On s'adapte aux traileurs de tous niveaux mais Il est préférable que les coureurs aient déjà une expérience sur 20km. Des adaptations du programme sont possible, par exemple en ne faisant pas la sortie 2, en écourtant la sortie 3 ou en faisant certaines sorties en VTT élec ou gravel.

## Matériel obligatoire

Chaussures et chaussettes trail

Sac à dos trail

Veste imperméable

Couverture de survie

Sifflet

Frontale

Téléphone portable

Poche à eau ou bidons

Gants, bonnet, casquette

Vêtements de course adaptés à la saison

Pharmacie

Lunettes de soleil

Alimentation / boisson de l'effort (pour la sortie longue)



## Règlement

Annulation par l'organisateur :

L'événement est limité à un petit nombre de coureurs (inférieur à 12). Si le nombre de participants est insuffisant l'organisateur se réserve le droit d'annuler l'événement. Toutes les sommes versées seront alors intégralement remboursées.

Annulation par un participant :

- Jusqu'à 30 jours avant la date du séjour, 10% des frais seront retenus
- Moins de 30 jours avant la date du séjour, la totalité du prix du séjour sera encaissée par l'organisateur
- COVID 19 : annulation gratuite et remboursement intégral en cas de reconfinement ou décision du gouvernement vous empêchant de rejoindre le stage.

Assurance / responsabilité :

Chaque participant, par son inscription, certifie participer à titre privé et personnel à cet évènement.

Il déclare dégager de toutes responsabilités les organisateurs ainsi que toute personne bénévole contribuant à cet évènement concernant les blessures, dommages corporels et / ou matériels occasionnés ou subis, en cas d'accident, de vols.

Il déclare être assuré à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement.

Il déclare être en possession d'une licence d'athlétisme ou d'un certificat médical d'aptitude à la course à pied daté de moins de 3 ans (à fournir)

Il déclare courir sous sa propre responsabilité, est conscient des risques individuel qu'il (elle) prend dans la pratique d'un sport d'endurance en milieu naturel et en assume pleinement et personnellement les éventuelles conséquences (accidents, chutes, blessures, fatigue). Droit à l'image

En s'inscrivant aux week-end trail Alpilles, les participants autorisent les organisateurs et intervenants à exploiter les images, photos ou vidéos qui pourraient être réalisées au cours de cet évènement, sur lesquelles ils pourraient être visibles.