

RUN'ELLES



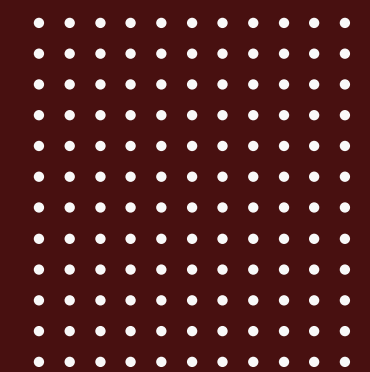
Annecy



Montagne du Jura

WEEKEND

TRAIL



DU 7 AU 9 MAI 2027

Un séjour proposé par Run'elles et vendu par Trail Aventure

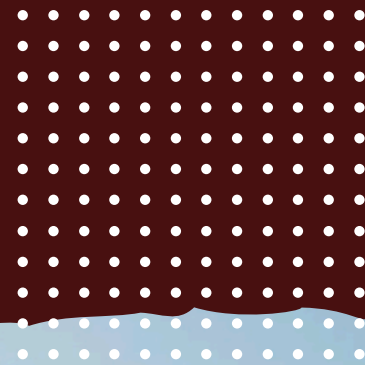
BIENVENUE DANS LE JURA



POURQUOI VENIR DANS LE JURA ?

Venir faire du trail dans la région de Villers-le-Lac et du Val de Morteau, c'est choisir un terrain de jeu unique en France. Niché au cœur du Parc naturel régional du Doubs Horloger, ce territoire offre une expérience de course authentique, sauvage et exigeante.





OBJECTIFS DU WEEK-END TRAIL

Ce week-end trail Run'elles est pensé comme un temps fort sportif et humain. Au programme : du trail en montagne, du travail technique (bâtons, gestion de l'effort), des temps d'échange autour de l'entraînement et des moments de convivialité. Au cours de ce séjour, vous bénéficierez d'une prise en charge complète pour progresser physiquement et techniquement en trail, avec en parallèle des conseils en entraînement et en préparation physique, le tout encadré par des professionnels du coaching et du trail en montagne.





COÛT DU WEEK-END

Durée / Tarif / Groupe :

3 jours / 2 nuits

250€ TTC/pers

25 pers maxi

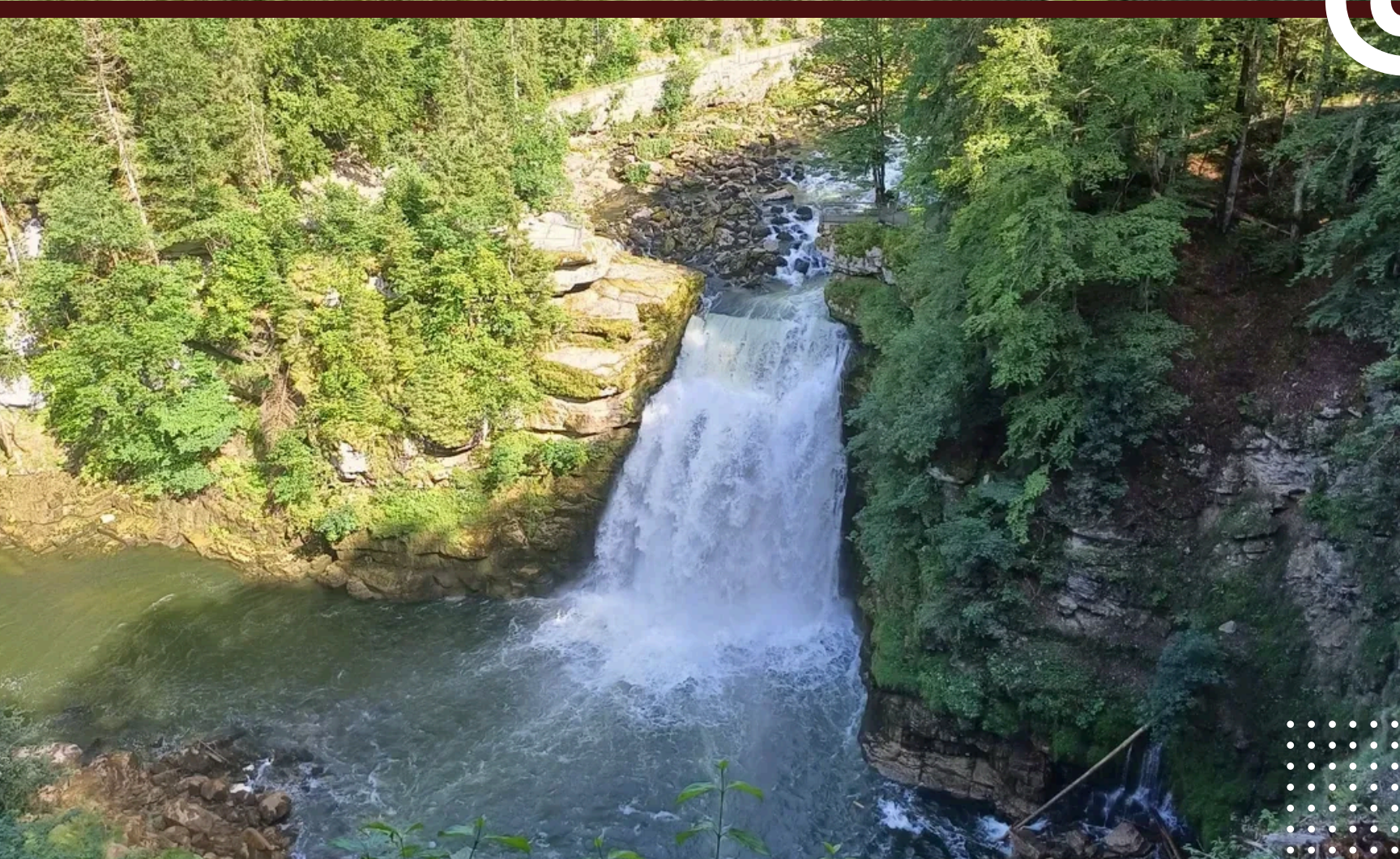
Le prix comprend :

L'hébergement en gîte, le ménage en fin de séjour ; la nourriture du vendredi soir au dimanche midi ; l'encadrement par des professionnels.

Le prix ne comprend pas :

Le matériel nécessaire à la pratique du trail, les boissons et extra personnel ; votre acheminement sur place, et général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.





INFORMATIONS PRATIQUES

Rendez-vous : le 7 Mai à 13h30 à Rochefort

Dispersion : le 9 Mai à 14h30 à Chauffaud

Niveau Physique : Personne en bonne condition pour la pratique du Trail en montagne

Niveau Technique : Maîtrise de la montée et de la descente en Trail

Encadrement : Juliette Lesueur DE Athlétisme & Etienne Andréys DE Trail Running

Portage : Vos affaires de la journée, avec pique-nique et vêtements adapté à la météo

Service : possibilité de prêt de bâtons



PROGRAMME TRAIL



Vendredi 7 Mai :

13h30 : arrivée au pkg de rochefort (compter 2h30 depuis Annecy en voiture),

14h00 : départ entraînement trail

Durée : 2h à 2h30

Fin d'après-midi : on rejoint le gîte et installation

Samedi 8 Mai :

9h30 : Départ trail Meix Musy et Grand Cave

Séance : de 20 à 25 km avec de 600 à 800m de D+

Durée : 5/6h pause incluse

Retour Gîte

17h30 : Conférence sur la charge d'entraînement par @Juliette (1h) et sur la gestion du Froid en Montagne Etienne

Dimanche 9 Mai :

9h00 : Départ trail Grand Sommartel

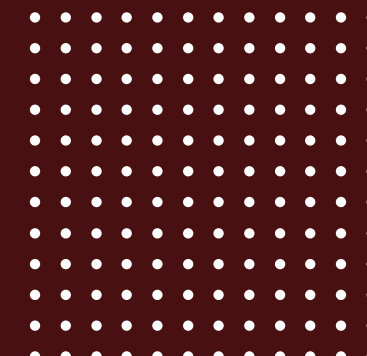
Séance : de 20 à 25 km avec de 600 à 800m de D+

15h00 : Retour et Dispersion



PENSION ET NUITÉES

- Aux creux des combes et des pâturages se nichent les monuments d'histoire que sont les vieilles fermes comtoises. Construite en 1777, l'Auberge sur la Roche présente la particularité d'être classée monument historique pour sa façade en tavaillons entièrement restaurée. A plus de 1000 m d'altitude, à 300 m de la frontière suisse, cette magnifique maison d'hôtes offre un dépaysement total que Virginie et Patrick vous invitent à venir partager. Nous serons en mini dortoir de 5 à 8 places.

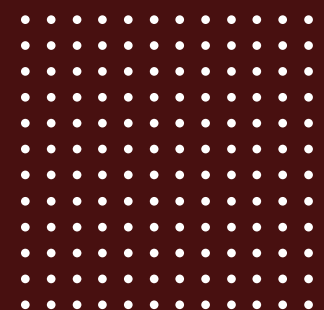


L

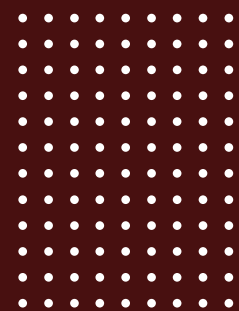




ÉQUIPEMENT



Une paire de baskets de trail avec crampons (non usés)
Bâtons, Lunettes, veste de pluie, vêtement chaud, casquette
De quoi se ravitailler : gel, compote, barre
Petite pharmacie personnelle
Sac de portage (gilet) pouvant contenir pique-nique et eau
Gourde ou flasque
Chausson pour le gîte
Draps (drap housse + housse de couette ou duvet en taille 90 ou 140 selon chambre) et Tait d'oreiller – Trousse de toilette – Serviette



SÉCURITÉ

Vos encadrants ont l'entière responsabilité du groupe de ce fait ils prendront toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : ils pourront modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Vous devez rester évidemment avec votre groupe et suivre les instructions de votre coach. Ils possèdent une pharmacie de premier secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.



ASSURANCE

Vous devez être obligatoirement titulaire d'une assurance en responsabilité civile individuelle. Il faut demander à votre assureur si vous êtes couvert pour le rapatriement. Si tel est le cas, précisez alors le numéro de votre police d'assurance dans la fiche d'inscription.

ACCÈS

Le rendez-vous se fait sur le parking de Rochefort directement au gîte, un covoiturage s'organise depuis Annecy. Ensuite au gîte adresse : Auberge sur la Roche, 20 route les Creuseys - Le Chauffaud 25130 Villers le Lac



INFO & CONTACT



Le séjour est organisé par Run'elles et vendu par Trail Adventure, immatriculé au registre des opérateurs de voyage n° IM074110002

Trail Adventure
11 avenue de la République,
Cran Gevrier
74960 Annecy

Pour nous contacter, par téléphone
au **04 50 45 38 46** par email :
info@annecy-aventure.com