

## **Weekend jeunesse de trail running Aigle-Luan – Info**

**16-17 novembre 2024**

Chère participante, cher participant

Nous nous retrouverons bientôt pour la première édition de notre week-end jeunesse de trail running à Aigle-Luan ! Nous allons vivre un week-end plein de sport, de plaisir, d'aventure et de superbes expériences.

Nous aurons la possibilité de nous entraîner sur les parcours de la course Up & Down Aigle (5 avril 2025) qui sera le Championnat suisse U18/U20 en 2025. Cette course servira également de course de sélection pour l'équipe suisse pour la U18 Mountain Running Cup 2025.

Tu trouveras dans ce document quelques informations sur le week-end.

Toute l'équipe de moniteurs se réjouit de cette semaine !

A bientôt, salutations sportives  
Gabriel Lombriser

\*Voici un lien pour la vidéo du camp de l'an dernier :  
<https://youtube.com/shorts/Vsd3B00KFP4?feature=share>



## **Information**

### **Contact**

Gabriel Lombriser, gabriel.lombriser@gmail.com, Mobile: 076 381 31 26

### **Hébergement**

Cabane de Luan, Corbeyrier

<https://www.luan.ch/la-cabane/description/>

### **Début du camp**

Nous nous retrouvons le samedi 16 novembre à 10h35 directement au Fahy (Arrêt de train 'Parc Aventure' (en direction de Les Diablerets)) :

<https://maps.app.goo.gl/UQ1BEhRrgv8CimHj9>

L'arrivée du train à l'arrêt Aigle – Parc Aventure est à 10h35. Il est aussi possible de marcher de la gare d'Aigle (2km)

### **Fin du camp**

Le camp se terminera à 16h à Luan. Il y a en bus qui descend en direction d'Aigle à 16h.

### **Liste de matériel à prendre**

Nous sommes en montagne. À cette époque de l'année, il peut faire 15 degrés avec du soleil, mais aussi -5 degrés avec de la pluie et de la neige. Il est préférable d'emporter quelque chose de plus au cas où.

#### *Nourriture*

- Un pique-nique pour samedi midi !!
- Collation pour la route : barres / Biberli / etc.

#### *Hébergement*

- Sac de couchage et une taie d'oreiller !!
- Linge de douche
- Pantoufles
- Nécessaire (brosse à dents, etc.)

#### *Entrainement de course à pied*

- Chaussures de course avec un bon profil
- Chaussures de course pour la route
- Sac à dos de course avec système d'hydratation (flasque ou Camelback), au moins 1 litre
- Vêtements pour tous les temps (t-shirt thermique, leggings, veste de pluie, gants, bonnet, etc.)
- Lampe frontale (si disponible)
- Petite pharmacie d'urgence (si disponible)

### *Autres*

- Argent pour le bus d'Aigle à Luan aller-retour (2 x 2.80 CHF avec demi-tarif)
- AG/demi-tarif, carte d'identité, carte d'assurance maladie
- Jeux de société

### **Organisation**

- Le camp est organisé de manière bilingue en français et en allemand.
- Nous avons le logement pour nous et faisons la cuisine nous-mêmes. Nous nous organisons en petits groupes de cuisine et le nettoyage.
- Cool & Clean - Engagement : nous nous comportons de manière fairplay, nous renonçons au tabac et à l'alcool et nous travaillons sans dopage.

### **Équipe de moniteurs**

- Gabriel Lombriser
- François Leboeuf
- Theres Leboeuf
- Pat Flückiger
- Judith Wyder

### **Programme**

Le programme du weekend est très varié. Nous passons beaucoup de temps dehors à courir sur les trails. L'entraînement de course est complété par :

- Technique de course (ABC de la course, technique spécifique de trail running)
- Renforcement musculaire
- Mesures de récupération telles que stretching / yoga.

Les entraînements sont adaptés à l'âge et à la capacité de course.

### **Santé**

Merci de nous faire savoir avant le cours si tu as des problèmes de santé dont l'instructeur doit avoir connaissance. Bien entendu, les informations seront traitées de manière confidentielle par l'instructeur du cours.

### **Assurance/responsabilité**

L'assurance est à la charge du participant. Tous les participants doivent avoir une assurance maladie et accident personnelle. La participation est entièrement sous la responsabilité du participant. Les demandes de dommages et intérêts des partici-

pants contre l'organisateur, quelle que soit la raison juridique, sont exclues. L'organisateur décline toute responsabilité.

## **Programme**

### **Samedi 16 novembre 2024**

10h35 Rendez-vous au Parc Aventure à Aigle

10h45 Entraînement, analyse et technique sur les parcours de la course Up and Down Aigle.

12h15 Piquenique au Fahy, à côté du Parc aventure (chacun apporte son piquenique)

13h00 Marcher vers l'arrêt de bus Place du marché. Prendre le bus 143 pour Luan

14h00 Prendre possession des chambres et repos

15h30 Entraînement par intervalles en petits groupes homogènes (faire des boucles dans la forêt près de la cabane, cette forêt est magnifique!)

18h00\* Souper

Ensuite : Feux (si la météo le permet) et jeux

\*Dernier bus pour redescendre à 18h si jamais

### **Dimanche 17 novembre 2024**

\*Il y a un bus qui monte d'Aigle à Luan à 7h30 (arrivée à 7h58)

7h15 déjeuner

8h30 Informations sur la saison 2024

9h à 11h: Long trail run Luan - La Riondaz (3 parcours: Long, medium, short)

12h: Diner

13h-14h Nettoyage

14h15-15h30 Circuits d'entraînement avec différents postes

16h Descente en bus vers Aigle. Fin du camp.