

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

**1-2 novembre 2025**

Chère participante, cher participant

Nous nous retrouverons bientôt pour la troisième édition de notre week-end jeunesse de trail running à Aigle-Luan !

Nous allons vivre un week-end plein de sport, de plaisir, d'aventures et de superbes expériences. Nous aurons la possibilité de nous entraîner à Luan et sur les parcours de la course Up & Down Aigle.

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

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

A bientôt, salutations sportives  
Gabriel Lombriser

\*Voici un lien pour une vidéo du camp de l'an dernier :  
<https://youtube.com/shorts/VNcHHI2JGfo>



## 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 1 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, une taie d'oreiller et un drap housse !!
- Linge de douche
- Pantoufles
- Nécessaire (brosse à dents, etc.)

#### *Entraînement 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
- Melanie Kunz

#### **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 / mobilité
- Workshop

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

## **Programme provisoire**

### **Samedi 1<sup>er</sup> novembre 2025**

**10:35** – Rendez-vous au Parc Aventure, Aigle 🚆 En train : arrêt à Aigle - Parc Aventure

**10:40-12:00** – Entraînement : analyse et technique sur les parcours Up and Down Aigle

-Échauffement collectif et entraînement vitesse. Ensuite, deux groupes :

-1 tour du parcours U18 (3,1 km, 172 m D+)

-1 tour du parcours Juniors & Elites (5,4 km, 406 m D+)

**12:00** – Pique-nique au Fahy, près du Parc Aventure (apporter son propre pique-nique)

**13:30** – Prendre le bus 143 pour Luan depuis la gare d'Aigle (arrivée à 14:00)

**14:00-15:30** – Installation dans les chambres et repos

**15:30** – Entraînement par intervalles en petits groupes homogènes dans la forêt à Luan

**17:30** – Séance de mobilité

**18:00** – Dîner

**19:00** – Feu de camp (si la météo le permet) et jeux

### **Dimanche 2 novembre 2025**

**7:00** – Petit-déjeuner

**8:15 – 8:45** – Workshop

**9:00-11:00** – Trail run avec 3 options de parcours : Court, moyen, long

**12:00** – Dîner

**13:30-14:00** – Nettoyage

**14:30-15:30** Échauffement collectif, puis un circuit d'entraînement par postes (3) ~15 min par poste

**16:00** – Retour en bus vers Aigle. Fin du camp.