

Stage US Autrans – Jeudi 01 juillet au Mardi 06 juillet 2021

U13-2 (2009) à **U17** (2005) - **Lozère Gorges du Tarn et Causses**

6 jours :

- 4 sorties **Vélo Route** (260km ou 285km)
- 2 sorties **SR** (30km)
- 3 sorties **Footing** (32km ou 37)
- 1 sortie journée **Canoë**
- 5 nuits en camping (Ispagnac –Quézac)

JOUR 1 (jeudi 1 juillet) Déplacement : Autrans-Privas-Aubenas-Mende-Ispagnac (Gorges du Tarn) .

- Matin : RDV 8h Foyer – départ 9h / arrivée Ispagnac (Gorges du Tarn) vers 14h.
- 14h – 15h30 : Installation.
- AM 15h30-18h30 : **Vélo Route** en AR dans les Gorges / 3 options G1 35km / G2 45km / G3 61km.
- Nuit 1 : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine.

JOUR 2 (vendredi 2 juillet)

- Matin : **Vélo Route** vers Mt Lozère / 3 options G1 41km +823m/ G2 48km +900m / G3 60km +1000m.
- Repas midi : Camping.
- AM : **SR** montée col (cote de Montbrun) vers cause Méjean / 8 à 15 km suivant grpes.
- Nuit 2 : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine.

JOUR 3 (samedi 3 juillet) Sortie Journée – descente des Gorges en Canoë

- Matin: **Footing** 10.5km / +137m / -150m.
- PN dans les Gorges.
- Fin matinée et AM : **Canoë** descente d'Ispagnac à la Malène 19km.
- Nuit 3 : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine.

JOUR 4 (dimanche 4 juillet)

- Matin : **SR** montée col de Pierre Plate au-dessus Flora / 8 à 17 kms suivant groupes.
- Repas midi : Camping.
- AM : **Vélo Route** montée cote de Montbrun – passage sur Cause et retour gorges / 37 ou 58km.
- Nuit 4 : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine.

JOUR 5 (lundi 5 juillet) Sortie Journée – THE BIG DAY (jour de défis)

A travers les Gorges du Tarn et de la Jonte puis Corniche de la Jonte et Vautours. Retour par le Cause.

- Matin : **Vélo Route** l'intégrale des Gorges du Tarn et remonter par Gorges de la Jonte puis **Footing**.
- PN : au bord des falaises de la Jonte et du Tarn– observation vautours et grimpeurs.
- AM : **Footing** puis retour Ispagnac en **Vélo Route** (sauf G3) traversée intégrale du Cause Méjean.
- Nuit 5 : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

JOUR 6 (mardi 6 juillet) Déplacement – Retour Vercors

- Matin : **Footing** avec G1 : 7km et +250m / G2 : 6km et +220m / G3 : 4km et +100m
- 10h -12h : rangement et chargement
- 12h-13h : repas PN
- 14h départ : arrivée Autrans prévu vers 19h

Stage US Autrans – Jeudi 01 juillet au Mardi 07 juillet 2021

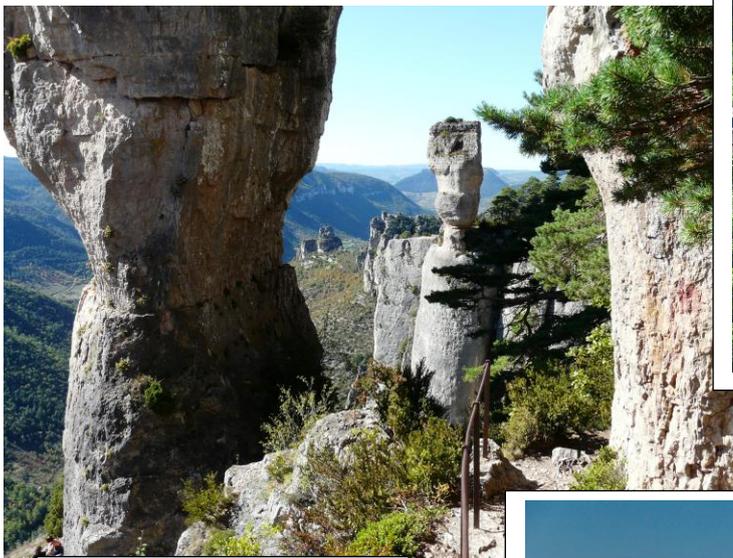
U13-2 (2009) à **U17** (2005) - **Lozère Gorges du Tarn et Causses**

- **Pour qui :**
 - U13-2 (2009) à U17 (2005)
 - U13-2 sont les U13-1 de cet hiver, ceux qui sont actuellement en 6^{ème}. Sont concernés tous les jeunes
- **Encadrement :** Willy-Flo-Céline
- **Aide intendance :**
 - 2 parents pour conduire Bus, faire navettes, aide intendance course et repas
 - Ces parents auront du temps pour eux pendant les sorties SR ou les entraîneurs sont autonomes avec bus. Ces parents pourront aussi être en vélo avec nous sur les sorties les plus simple comme sortie premier jour en AR dans les gorges
 - Prêt de 2 remorques (plus grandes possible) pour transport vélo.
- **Coût :** **190€**
- **Heures Dates :**
 - Jeudi : **RDV 8h Foyer Autrans**
 - Fin stage mardi : **19h Autrans**
- **Matériel :** (Trousseau complet en dernière page)
 - PN J1+ 1 grande bouteille eau
 - Duvet
 - Tente pour 2 ou 3
 - Matelas
 - Bâtons SR cl et sk / chaussures Ski cl et Sk / casque (matériel sk facultatif)
 - Vélo route / casque / lunette / gants / chambre air
 - SR perso ou ceux du club distribués au moment séance
 - Chaussures running
 - Veste chaude pour le soir
 - Lampe frontale / PQ perso / gel hydro alcoolique perso
 - Mini sac voyage pour intendance
 - Mini sac à dos pour les changements affaires sur sorties journées

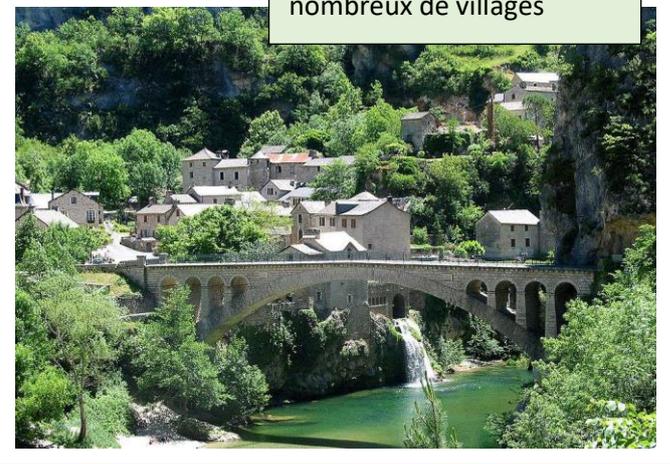
Stage US Autrans – Plan situation Ispagnac – Quezac en Lozère (Autrans – Ispagnac = 290km)



Canoé- vélo et footing dans les gorges jalonnées de nombreux de villages



Footing et PN sur les corniches de la Jonte proche du vase de Sèvre et vase de Chine. Surtout au milieu de l'une des plus grandes colonies de vautour en France



Vélo et SR sur ces routes des Causses Méjean et Sauveterre



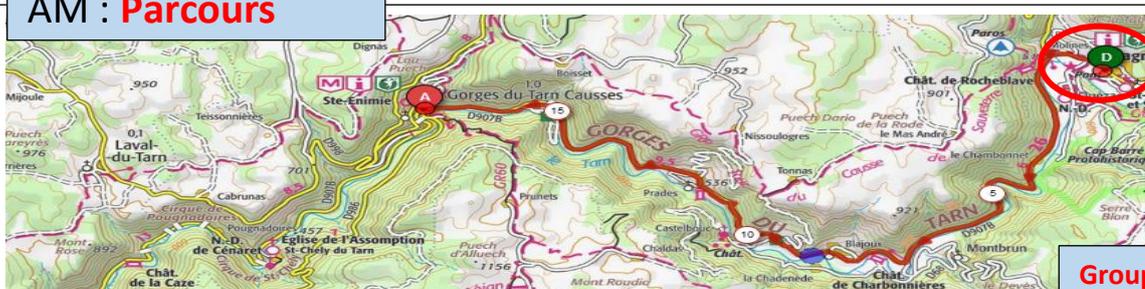
Jour 1 - Stage US Autrans – Jeudi 01 Juillet

Vélo Route 35km – 45km ou 61km

JOUR 1 (jeudi 1er juillet) :

- Matin 10h-12h :
- AM 15h30-18h30 : **vélo de route en aller-retour** – mise en route et découverte des Gorges du Tarn
 - 3 options et 3 groupes: court (35km) moyen (45km) long (61km)
- Nuit : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

AM : Parcours



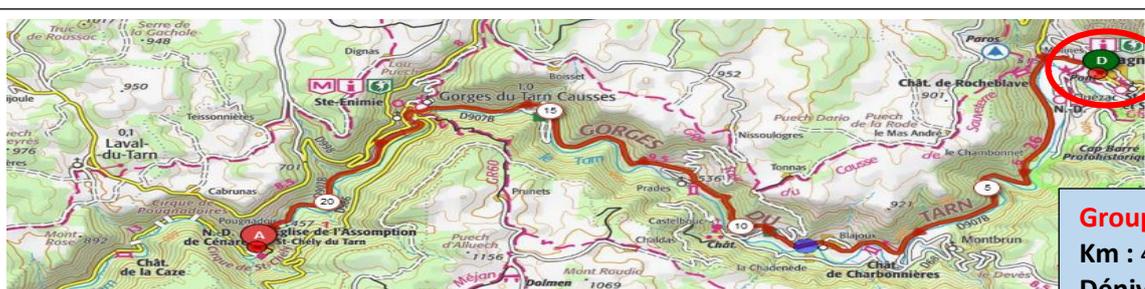
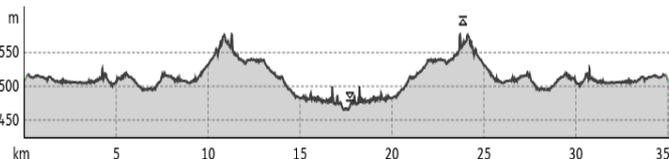
Groupe 3

Km : 35 km

Dénivelée : +248m

Point Bas : 465m

Point Haut : 577m



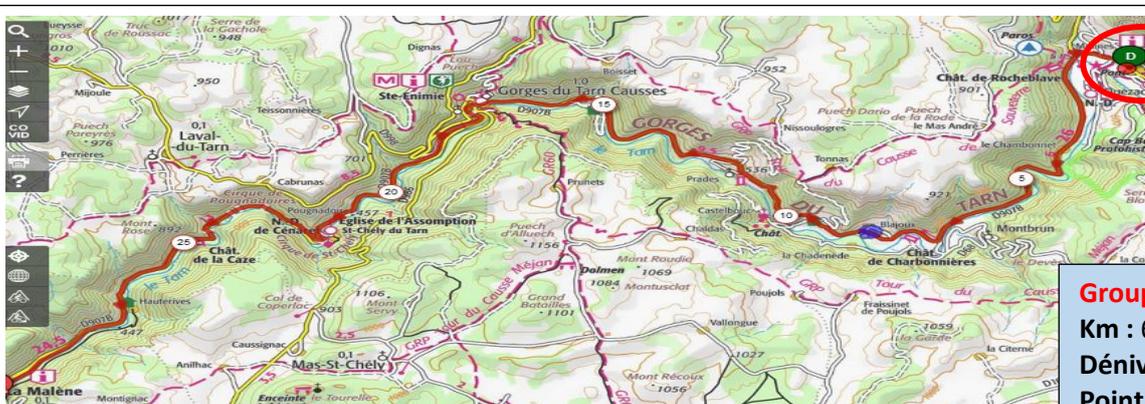
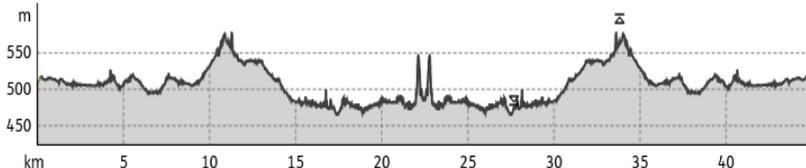
Groupe 2

Km : 45 km

Dénivelée : +393m

Point Bas : 465m

Point Haut : 577m



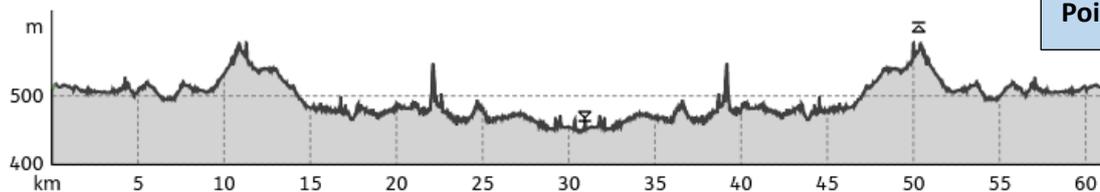
Groupe 1

Km : 61 km

Dénivelée : +503m

Point Bas : 448m

Point Haut : 577m



Jour 2 - Stage US Autrans – Vendredi 2 Juillet

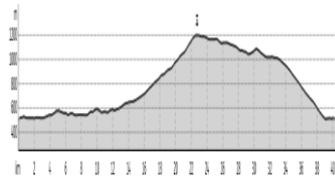
Vélo Route 41-48 ou 60km / **Ski Roue** 8 à 15km

JOUR 2 (vendredi 2 juillet)

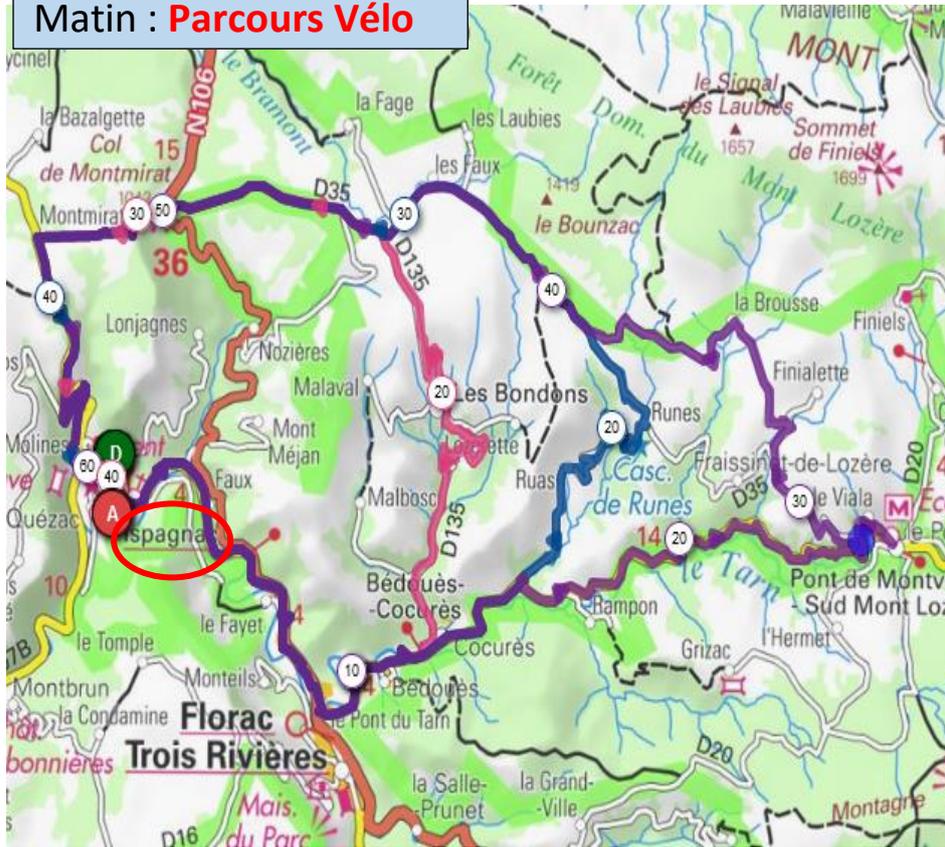
- Matin : **vélo de route** – sur les contreforts du Mt Lozère
- AM : **Ski Roue** – montée de col vers Causse Méjean et travail technique
- Nuit : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

Groupe 3 (vélo parcours **rose**)

Km : 41 km **Dénivelée** : +823m
Point Bas : 510m **Point Haut** : 1200m

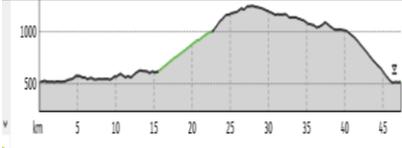


Matin : **Parcours Vélo**



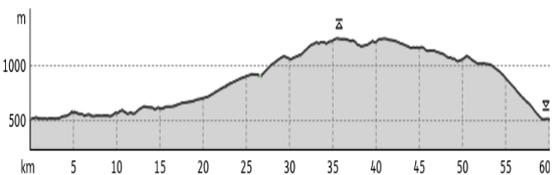
Groupe 2 (vélo parcours **bleu**)

Km : 48 km **Dénivelée** : +900m
Point Bas : 510m **Point Haut** : 1248m

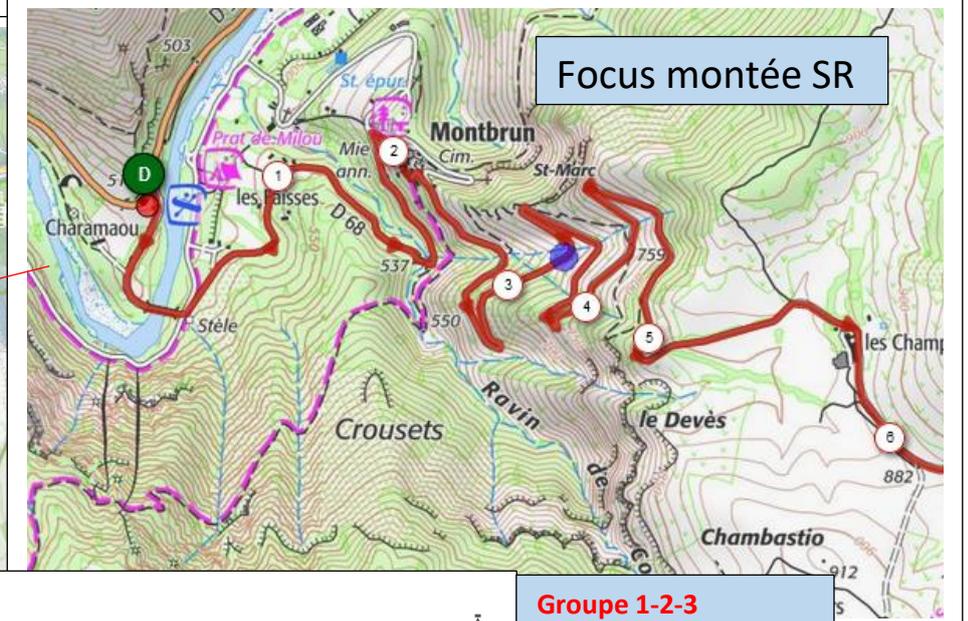
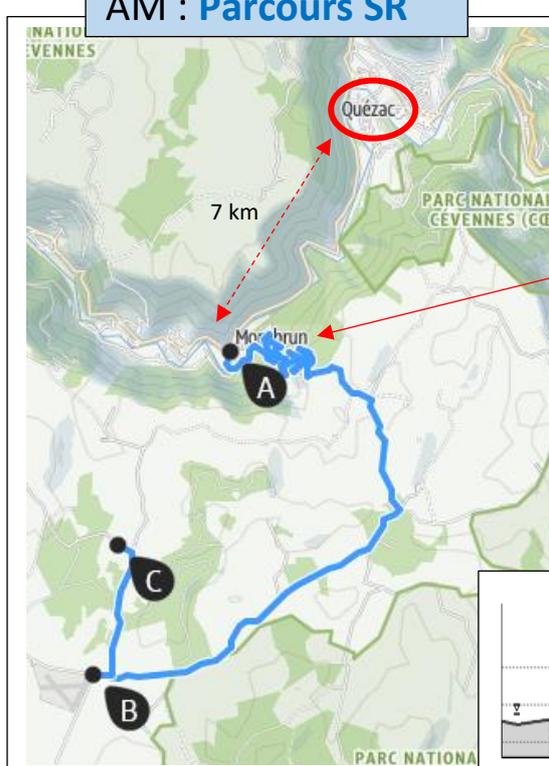


Groupe 1 (vélo parcours **violet**)

Km : 60 km **Dénivelée** : +1000m
Point Bas : 510m **Point Haut** : 1248m



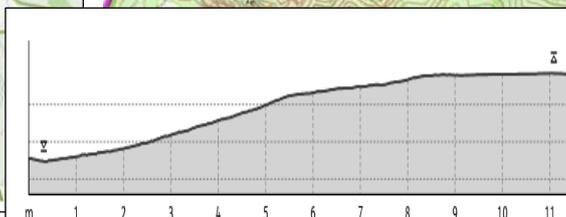
AM : **Parcours SR**



Focus montée SR

Groupe 1-2-3

Km : entre 8 et 15 km
Dénivelée : +475m
Point Bas : 493m
Point Haut : 970m



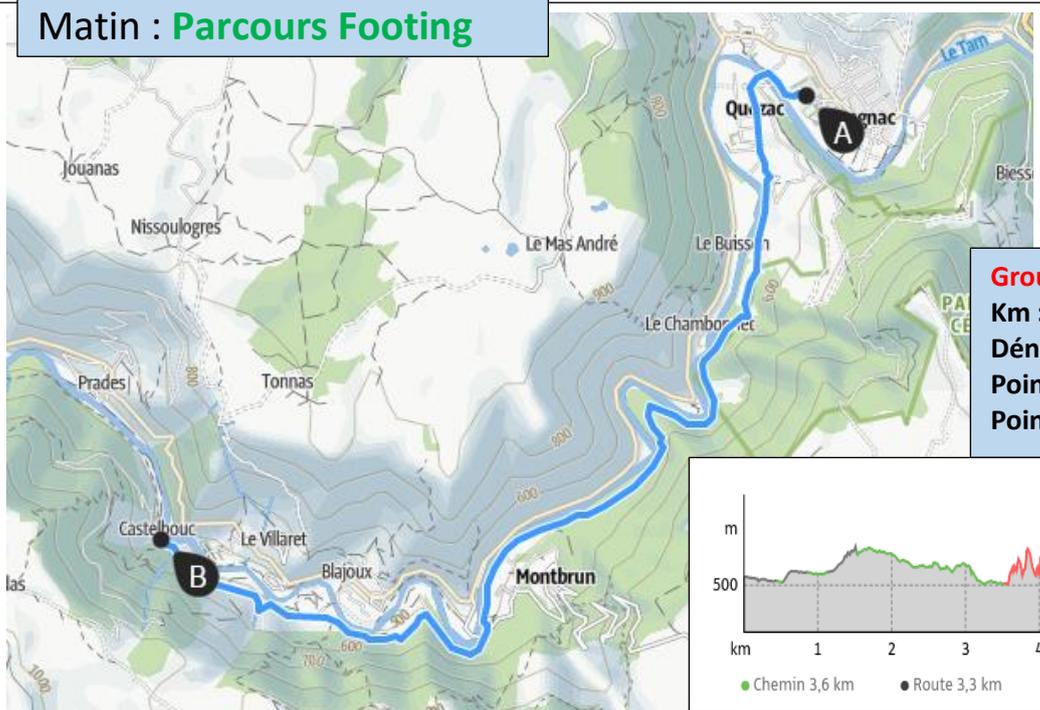
Jour 3 - Stage US Autrans – Samedi 3 Juillet

Footing 10.5km + Canoë descente Gorges

JOUR 3 (samedi 3 juillet)

- Matin : **Footing** d'Ispagnac à Castelbouc – descente le long des Gorges
- 10h30-16h : **Canoë** 19km de descente de Castelbouc à La Malène avec PN baignade au milieu
- Nuit : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

Matin : Parcours Footing



Groupe 1-2-3

Km : 10.5 km

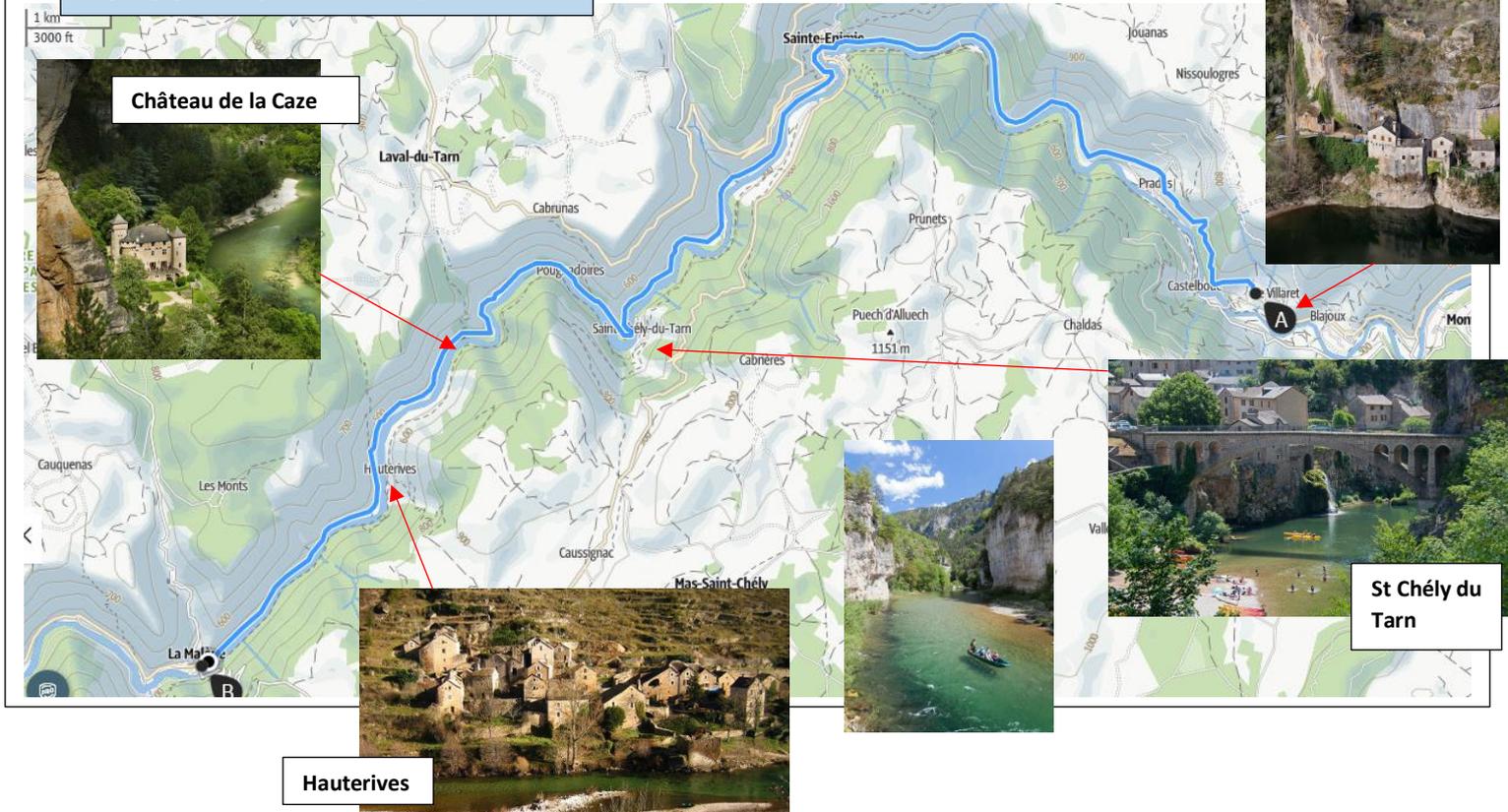
Dénivelée : +137m / -150m

Point Bas : 484m

Point Haut : 510m



10h30 – 16h : Canoë 19km



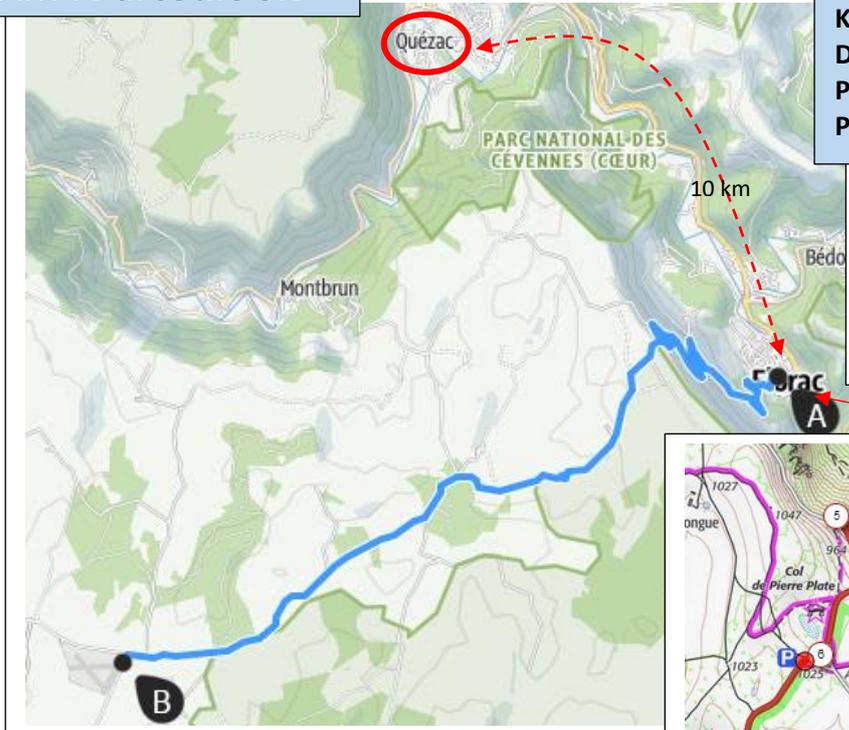
Jour 4 - Stage US Autrans – Dimanche 4 Juillet

Ski Roue 8 à 17km + Vélo 37 ou 58km

JOUR 4 (dimanche 4 juillet)

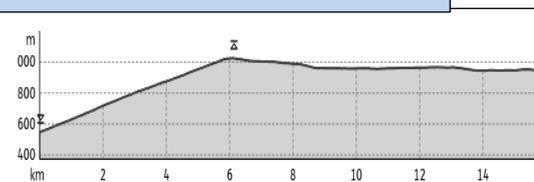
- Matin : **Ski Roue** – Flora montée aéroport Cause Méjean
- AM : **vélo de route** – Cause Méjean et Gorges
- Nuit : camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

AM : Parcours SR

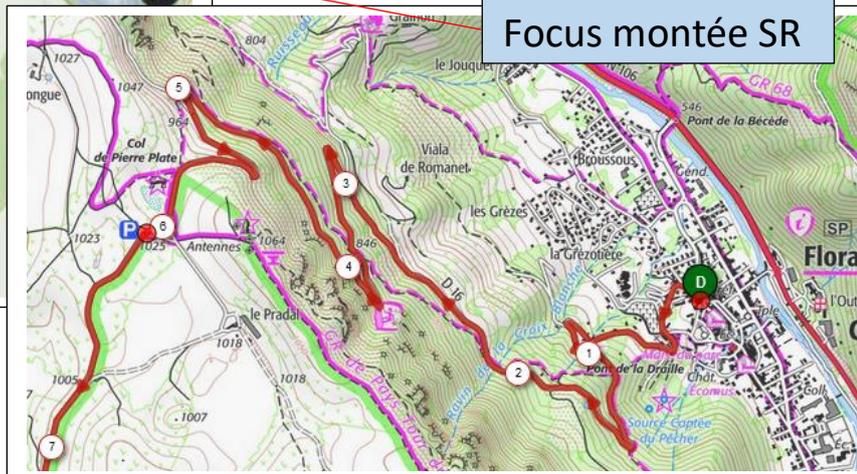


Groupe 1-2-3

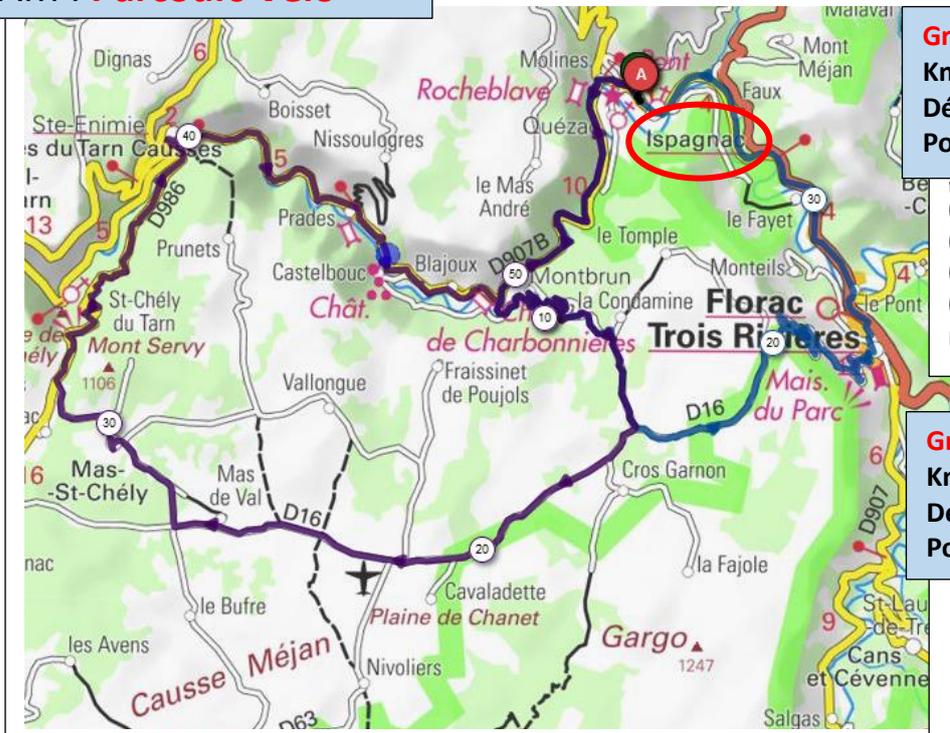
Km : 8 à 17 km
Dénivelée : +476m / -90m
Point Bas : 1025m
Point Haut : 550m



Focus montée SR

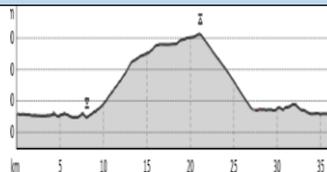


AM : Parcours Vélo



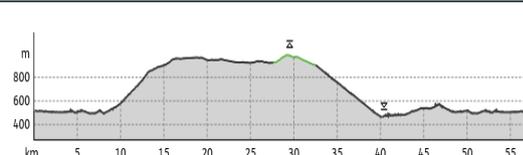
Groupe 2 (vélo parcours bleu)

Km : 37 km
Dénivelée : +630m / -630m
Point Bas : 510m / Point Haut : 1025m



Groupe 1 (vélo parcours violet)

Km : 58 km
Dénivelée : +748m / -748m
Point Bas : 510m / Point Haut : 987m



● Route 52,5 km ● Chemin 5,1 km ● Asphalte 0,1 km

Modifier le type de chemin

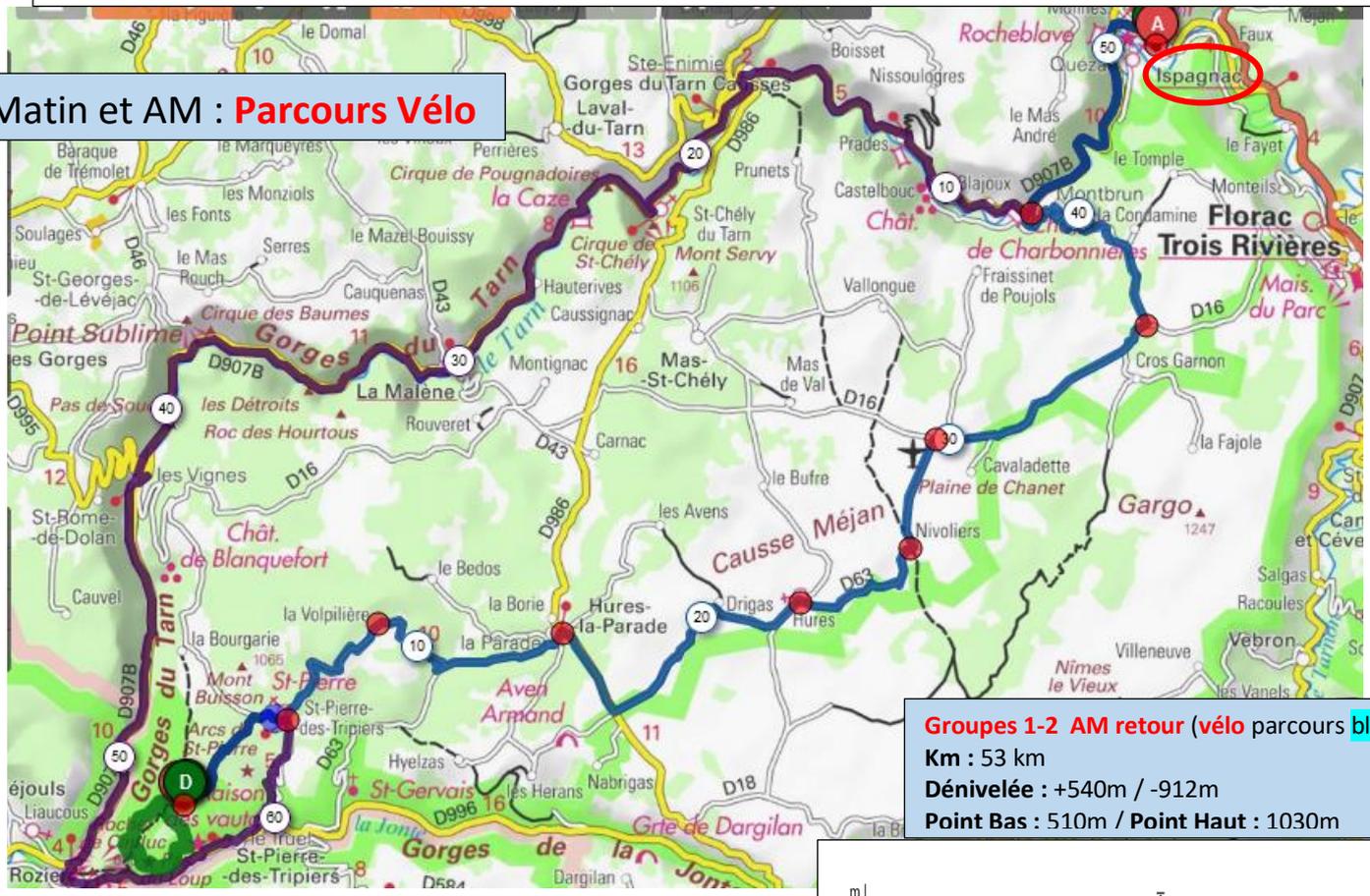
Jour 5 - Stage US Autrans – Lundi 5 Juillet

Vélo 67km + **Footing Marche** 6km + **Vélo** 53km

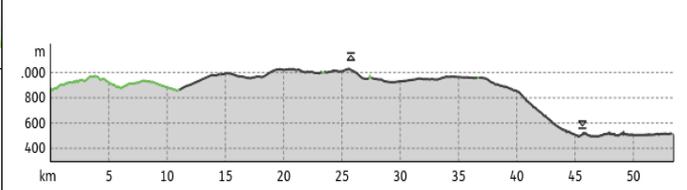
JOUR 5 (lundi 5 juillet)

- Matin : **vélo** direction les corniches de la Jonte – intégrale des gorges du Tarn - hameau de Cassagnes
- Fin matinée : **footing marche**
- PN au bord des falaises vers Vase de Chine
- AM : retour **footing** hameau Cassagnes puis retour **Vélo** Camping / Grpe 3 (retour bus)
- Nuit: camping Ispagnac bord du Tarn et piscine

Matin et AM : **Parcours Vélo**

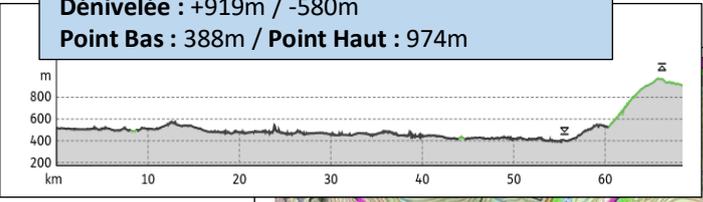


Groupes 1-2 AM retour (vélo parcours bleu)
 Km : 53 km
 Dénivelée : +540m / -912m
 Point Bas : 510m / Point Haut : 1030m

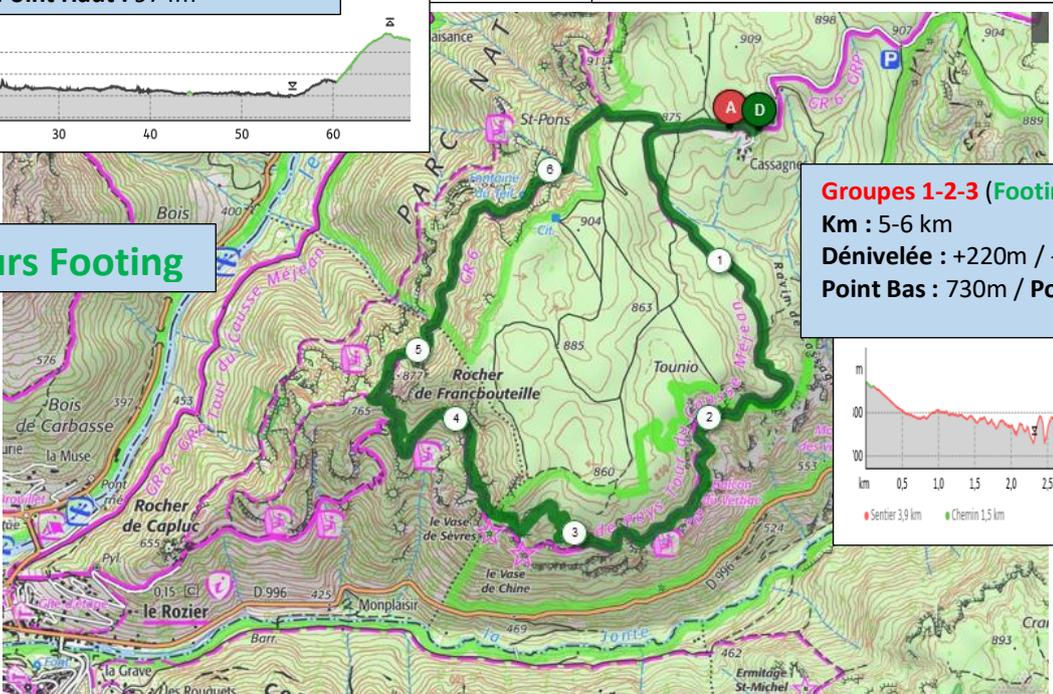


Groupes 1-2-3 matin aller (vélo parcours violet)

Km : 67 km
 Dénivelée : +919m / -580m
 Point Bas : 388m / Point Haut : 974m



Midi : **Parcours Footing**



Groupes 1-2-3 (Footing Marche vert)
 Km : 5-6 km
 Dénivelée : +220m / -220m
 Point Bas : 730m / Point Haut : 891m



Jour 6 - Stage US Autrans – Mardi 6 Juillet

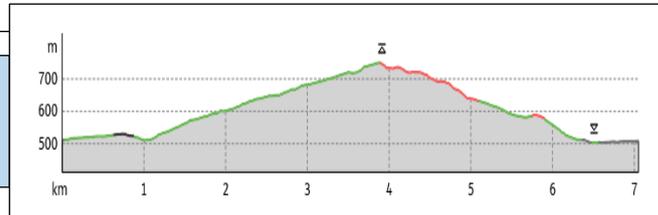
Footing 7km- 6km ou 4km

JOUR 6 (Mardi 6 juillet)

- Matin : **footing**
- 14h : départ et retour pour Vercors – arrivée prévues vers 19h

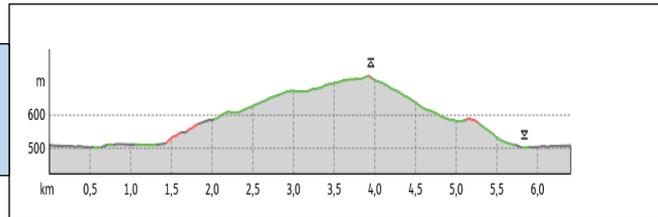
Groupe 1 (footing parcours **rouge**)

Km : 7 km Dénivelée : +250m
Point Bas : 510m Point Haut : 750m



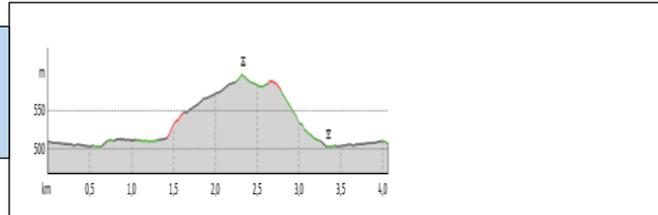
Groupe 2 (footing parcours **bleu**)

Km : 6 km Dénivelée : +220m
Point Bas : 510m Point Haut : 719m



Groupe 3 (footing parcours **vert**)

Km : 4 km Dénivelée : +100m
Point Bas : 510m Point Haut : 600m



STAGES U.S AUTRANS 2021



JUILLET

« Lozère - Gorges du Tarn et Causses »

LISTE DE MATERIEL

STAGE Gorges Tarn et Causses			OK	ABS	
1.	1	MATERIEL SPORTIF	1 Vélo route (ou VTT avec pneus slicks) en état		
2.	2		Cartons ou couvertures pour protéger vélo dans transport (retour)		
3.	3		1 casque vélo (Indispensable)		
4.	4		2 chambres à air aux dimensions des roues de son vélo		
5.	5		1 câble de frein		
6.	6		1 cuissard		
7.	7		1 paire de gants de vélo ou ski de fond (aussi important que casque)		
8.	8		1 paire chaussure de ski classique		
9.	9		1 paire de bâton ski avec pointe SR		
10.	10		1 paire SR perso pour ceux qui en ont (sinon vous utiliserez les SR Club)		
11.	11		1 paire de lunettes		
12.	12		1 porte bidon + bidon vélo		
13.	13		1 paire de chaussures de footing		
14.	14		1 maillot de bain		
15.	15		1 casquette ou équivalent pour protection soleil en rando		
16.	1	MATERIEL	1 chèque de 190€ à l'ordre de l'U.S Autrans		
17.	2		1 pique-nique pour le jeudi midi (jour départ)		
18.	3		1 duvet		
19.	4		1 matelas ou carré-mat pour dormir sous tente		
20.	5		1 tente pour 2 ou 3 (s'entendre entre vous)		
21.	6		1 trousse de toilette		
22.	7		1 bol plastique (petit déj)		
23.	8		1 assiette plastique		
24.	9		1 verre plastique		
25.	10		Couverts (couteau – fourchette – cuillère soupe)		
26.	11		1 petite pharmacie avec médicaments personnels		
27.	12		Crème solaire		
28.	13		Serviette de bain		
29.	14		2 – 3 shorts		
30.	15		4 – 5 tee-shirt		
31.	16		1 pantalon léger		
32.	17		1 pull ou polaire		
33.	18		1 Kway ou coupe-vent équivalent		
34.	19		1 paire de vieille chaussure pour Canoë		
35.	20		1 lampe électrique		
36.	21				