

# Camp technique Trail et refuge



**BENOIT  
TALBOT**  
Entraîneur de course à pied

## *Cahier de participation*

11-12 juillet 2020

Sentier des Caps  
de Charlevoix

SUUNTO



# Camp technique Trail et refuge



*Bonjour adepte de course en trail!*

*Il me fait très plaisir que tu te jognes à moi et aux autres pour parcourir tous ces kilomètres en sentier, contempler les paysages et vivre une expérience en nature.*

*L'objectif du camp technique de trail est d'échanger et d'améliorer ses compétences et sa technique de course de trail, de découvrir un nouveau territoire...et évidemment de s'amuser.*

*Au plaisir de courir avec toi!*



*Benoit Talbot*

*Entraîneur de course et géographe*

**11-12 juillet 2020**

SUUNTO



# Camp technique Trail et refuge



**BENOIT  
TALBOT**  
Entraîneur de course à pied

## Table des matières

1. Une trail ludo-éducative
2. Ce qui est compris dans le service
3. Horaire
4. L'équipement nécessaire
5. Informations complémentaires



11-12 juillet 2020

SUUNTO



x:act  
NUTRITION



# Camp technique Trail et refuge



## 1. Une trail ludo-éducative

Le *Camp d'entraînement et technique de trail*, rassemble le plaisir de courir en sentier ainsi que le partage bidirectionnel de connaissance à ce sujet. Le trajet d'environ 50 km emprunte l'entièreté du [Sentier des Caps](#) situé entre le [Réserve nationale de faune du cap Tourmente](#) et Le Massif de la Petite-Rivière-Saint-François.

Sur un rythme de sortie longue et non compétitif (mode rando-course), les deux journées sont ponctuées d'arrêts traitant d'aspects technique de la course en sentier. Sur plus de 56 km, le sentier traverse des forêts enchantées, évolue entre les montagnes, les caps et les îles le long du fleuve offrant ainsi de magnifiques panoramas et l'appréciation de phénomènes géographiques exceptionnels. Le sentier rencontre 8 points d'eau (eau devant parfois être traitée) et 7 refuges où nous pouvons arrêter.

11-12 juillet



Sentier des Caps  
de Charlevoix

SUUNTO



# Camp technique Trail et refuge



**BENOIT  
TALBOT**  
Entraîneur de course à pied

## 2. Le service comprend

- Organisation de l'excursion et service de guide dans les sentiers.
- Atelier de course en sentier.
- Repas du samedi soir.
- Coucher en refuge rustique et accès aux sentiers les 2 jours.
- Transport aller-retour des bagages jusqu'au refuge.
- Transport de personnes vers le départ et retour vers l'accueil.
- Des surprises, beaucoup de plaisir et du partage entre passionnés.

- [Un filtre personnel LifeStraw!](#)



11-12 juillet 2020

SUUNTO



aps  
roix

# Camp technique Trail et refuge



**BENOIT  
TALBOT**  
Entraîneur de course à pied

## 3. Horaire

### Samedi

08h30 RDV à [l'accueil du Sentier des Caps situé à Saint-Tite-des-Caps au 2 rue Leclerc](#)

10h30 Départ dans les sentiers situés à la [Réserve Cap Tourmente](#)

26 km et 1750 m D+ plus tard: Arrivée au refuge.

Souper et sortie optionnelle de nuit.

### Dimanche

±9h00 Départ du refuge vers Petite-Rivière-Saint-François.

30 km et 1000 m D+ plus tard, arrivée à Petite-Rivière-Saint-François.

15h00 Départ de Petite-Rivière-Saint-François vers l'accueil de St-Tite-des-Caps

15h30 Retour à l'accueil



11-12 juillet 2020

de Charlevoix

SUUNTO



# Camp technique

## Trail et refuge



### 4. Équipement nécessaire

Dans un sac transporté directement au refuge d'un poids maximal d'environ 30 lbs, vous devriez prévoir:

- Matelas de sol.
- Sac de couchage.
- Coupe-vent imperméable
- Nourriture suffisante pour votre séjour incluant:
  - Dîners de samedi et de dimanche
  - Déjeuner du dimanche matin
  - Collations de course multiples
- Ustensiles et vaisselle de camping.
- Vêtements de rechange pour refuge, jour 2 et retour.
- Lampe de poche ou frontale avec batterie de rechange.
- Souliers de rechange pour le refuge et/ou pour le lendemain.
- Autres effets personnels.
- Papier de toilette.
- Etc.

Vous devriez être autonome dans les sentiers et avoir avec vous, dans un sac à dos de course ou une veste d'hydratation:

- Sac d'hydratation avec minimum 1,5 L d'eau
- Sifflet d'alarme et couverture de survie.
- Collations et nourriture de course.
- Couches supplémentaires en fonction des températures (un léger coupe vent résistant à l'eau est fortement recommandé).
- Casquette ou bandeau tubulaire pour se protéger du soleil.
- Crème solaire et/ou chasse moustique
- Téléphone cellulaire.
- Un peu de papier de toilette.

Sentier des Caps  
de Charlevoix

SUUNTO



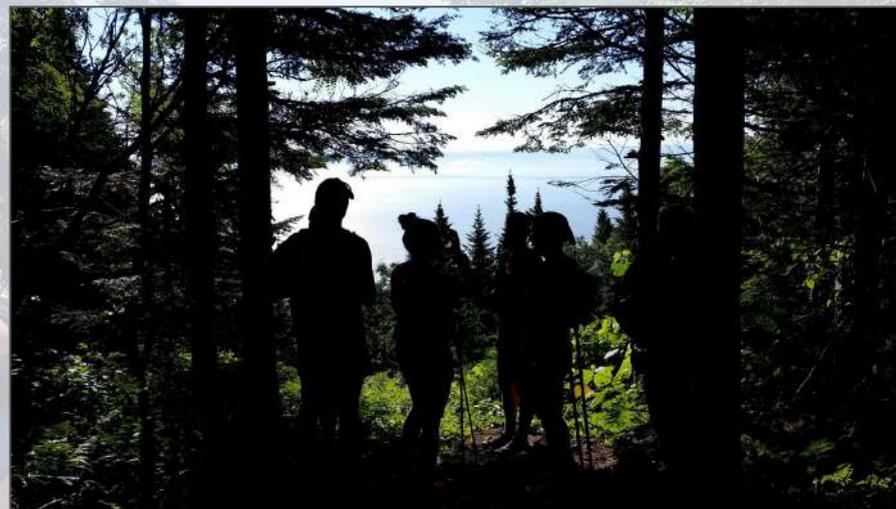
11-12 novembre 2020

# Camp technique Trail et refuge



## 5. Informations complémentaires

1. Décharge de responsabilité transmise par courriel (à remettre signée lors de l'événement)
2. [Carte des sentiers](#) aussi disponible sur ONDAGO
3. Les tracés en format GPX pour [le samedi](#) et du [dimanche](#)
  - a. Les run Strava du [samedi](#) et du [dimanche](#)
4. [Les prévisions météo dans le secteur](#)
5. Coucher du vendredi
  - a. [Camping Mont Saint-Anne](#)
  - b. Refuge Lac St-Tite ou du Petit Lac, Sentier des Caps.



11-12 juillet 2020

aps  
de Charlevoix

SUUNTO



# Camp technique Trail et refuge



**BENOIT  
TALBOT**  
Entraîneur de course à pied

**Au plaisir de courir avec vous!**



**Sentier des Caps**

**11-12 juillet 2020** Contactez-moi pour information et commentaire: [info@benoittalbot.com](mailto:info@benoittalbot.com) **levoix**

**SUUNTO**

