

Séjour de randonnée accompagnée
Retrouvance® Buëch Dévoluy



Fiche technique

Stage trail
“Sous l’œil de Bure”

3 jours / 2 nuits

PRÉSENTATION

Le territoire Buëch-Dévoluy

Terre de montagne par excellence mais également terre de Provence, le territoire du Buëch-Dévoluy est un terrain unique pour pratiquer le trail dans les meilleures conditions. Pour preuve ce territoire a été retenu en 2023 par le rédacteur en chef de « Trail Magazine » pour son test annuel : le Big Test Shoes Trail.

Des paysages uniques et variés, une vue sur des vallées, entourés de sommets, des panoramas à couper le souffle, de nombreux sentiers très bien entretenus et balisés pour le plus grand plaisir des coureurs de tous niveaux.

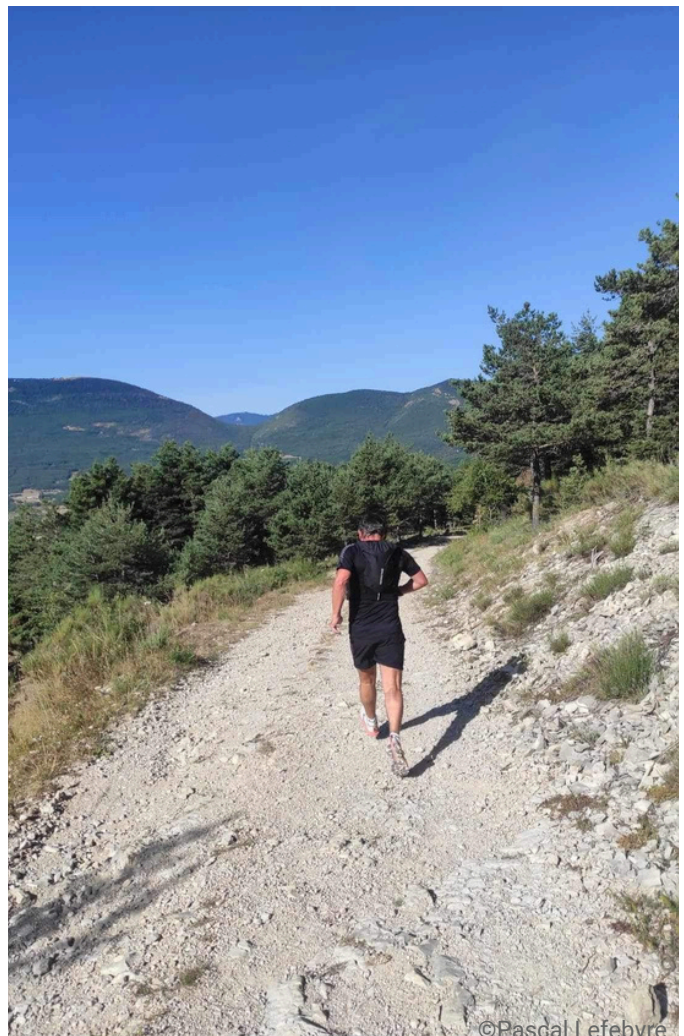
Ce stage est ouvert à tous mais il est néanmoins préférable pour profiter du séjour d'avoir déjà pratiqué le trail ou de courir régulièrement (une ou deux fois par semaine).

Pas de recherche de la performance sur ces deux journées de stage. Vous êtes là pour profiter des plaisirs de la course à pied en plein air dans un cadre exceptionnel et pour apprendre différentes techniques et bases pour progresser en trail, mais également sur les aspects de la sécurité, du secours, de l'orientation et de la nutrition. .



OBJECTIFS DU STAGE

- Comment bien utiliser le matériel de trail, notamment les bâtons. Atelier technique.
- Améliorer son endurance en montagne : éducatifs pour s'entraîner en lien avec l'activité du trail : PPG, VMA, séance Fartlek, Seuil et basse intensité.
- La sécurité en montagne : comment bien lire une carte, se protéger, secours
- L'importance de la nutrition.



DÉTAILS DU SÉJOUR



DURÉE

3 jours et 2 nuits



RENDEZ-VOUS

À partir de 14h30
directement à la maison
forestière des Sauvas



FIN DU SÉJOUR

Vers 16h environ, à la maison
forestière des Sauvas
(vous pourrez prendre une
douche et vous changer avant
de partir)



TYPE

Séjour en étoile



NIVEAU

Débutant / Intermédiaire



PLACES DISPONIBLES

Groupe de 6 à 12 participants



HÉBERGEMENT

Maison Forestière des Sauvas
Chambre de 2 personnes



REPAS

Les repas sont préparés par nos
soins, équilibrés, produits en
circuit court, ravitaillement
"fabriqué par nos soins". Trucs
et astuces pour bien s'alimenter
en course



ENCADREMENT

Deux professionnels du trail :

- **David DEGUELLE**
accompagnateur en montagne,
coach trail & marche nordique
moniteur VTT, Instructeur en
marche nordique, compétiteur,
préparateur mental ;
- **Pascal LEFEBVRE**
accompagnateur en montagne,
instructeur de marche nordique,
ancien formateur dans les
troupes Alpines à Gap, à
Barcelonnette et à Briançon. Il
est spécialiste dans l'endurance
physique et mentale. Il vous
parlera de survie en montagne,
gestion d'effort.

PROGRAMME

3 à 4 sorties de 3 à 24 kms pour voir différents aspects du trail et répondre aux différents objectifs présentés ci-dessus. Vous évoluerez sur différents types de terrains (pistes, sentiers, hors-sentier, ...).

Vous aurez l'occasion de découvrir une partie du territoire, toujours sous l'œil bienveillant du Pic de Bure.

Vendredi 29 mai

Rdv à la maison forestière des Sauvas à partir de 14h30. Installation.

17h30 : Présentation du stage et du programme.

19h00 : Première sortie en nocturne avec frontale (4,7km / 260m de dénivelé)

21h00 : Repas.

Samedi 30 mai

07h30 : Petit déjeuner

09h00 : Gestion de crise sur le terrain

10h00 : Départ pour session trail et exercices pratiques (9,5km / 450m de dénivelé)

13h00 : Repas

14h30 : Travail en côte : technique des allures à la montée et à la descente / utilisation bâtons sur les sections en montée et en descente (1,3 km / 75m dénivelé)

17h00 : Retour au calme / Session récupération / Étirement / Auto massage

19h00 : Comment bien faire son sac ? Qu'y mettre ?

20h00 : Repas

Dimanche 31 mai

07h30 : Petit déjeuner

08h30 : Départ pour le grand parcours (24km / 1600m de dénivelé)

13h00 : retour au gîte

13h30 : Déjeuner

14h30 : Bilan du stage, échange avec les participants

Fin du stage vers 15h30.

LES PLUS DU SÉJOUR

- Un stage d'apprentissage et de complémentarité : utilisation du matériel, entraînement, préparation physique, améliorer ses performances, sécurité en montagne, lecture de carte, utilisation bâtons, gestion de l'effort ...
- Un hébergement dans un lieu insolite !
- Plusieurs sorties trail sur de magnifiques sentiers aux panoramas imprenables et uniques, sous la bienveillance du Pic de Bure.
- Vous êtes accompagnés par deux professionnels de la montagne et de l'endurance.

HÉBERGEMENT

Maison Forestière des Sauvas

Votre lieu cocon pour ce séjour se situe dans l'ancien hameau des Sauvas (1.343m d'altitude) qui appartenait jusqu'à la Révolution à la Chartreuse de Durbon. Aujourd'hui, un four à pain, 2 bâtiments exploités en gîtes de groupes, des écuries et la maison forestière offrent un accueil inoubliable au cœur du magnifique cirque naturel de Bure.

Vous serez les seuls hôtes de cette bâtisse chargée d'histoire, vous offrant un véritable sentiment « d'être chez soi ».

Cette maisons forestières, restaurées à partir de 1995, est indépendante et autonome en énergie électrique, grâce à une pico-centrale et des panneaux photovoltaïques.

Ces maisons ne disposent ni de Wi-Fi ni d'une couverture téléphonique fiable.

A noté : il ne sera pas possible de recharger vos téléphone portable !

Le calme de ces lieux vous garantit une véritable déconnexion et une immersion totale dans la nature.



Capacité d'accueil : 14 personnes en chambres doubles avec salle d'eau et wc privatif.

1 salle de restauration,
1 cuisine
1 salon de détente.

MATÉRIEL

Pour la course

- Un petit sac à dos 10 litres pour courir en confort ou un gilet trail
- Une bonne paire de chaussures de course avec de bonnes semelles
- Bâtons de trail
- Une veste imperméable (temps de pluie)
- Une veste légère type polaire ou doudoune
- Vêtement de courses (pantalons, collant, short, tee-shirt, veste, ...)
- Gourde
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Trousse de premiers soins
- Gants
- Bonnets
- Tapis de sol / Rouleau de massage et 1 balle de tennis si vous avez.
- Frontale avec piles neuves

Pour le soir

- Vêtement de rechange pour la durée du stage
- Plusieurs paires de chaussettes et chaussures
- Veste chaude (polaire).



©Alban PERNET

TARIF 2026

380€ / personne

LE PRIX COMPREND

- ✓ 2 nuits en demi-pension (petit déjeuner et diner)
- ✓ 2 pique-niques complets (salade, sandwich, gâteau, fruit et barre de céréales)
- ✓ L'accompagnement par deux professionnels
- ✓ Les draps
- ✓ La taxe de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- ✗ Le transport jusqu'au lieu d'hébergement
- ✗ Les boissons et les dépenses personnelles sur place
- ✗ Les serviettes de toilettes
- ✗ Tout ce qui n'est pas écrit dans "le prix comprend"

DATES 2026

Du vendredi 29 au dimanche 31 mai



RETROUVANCE[®]
Buëch-Dévoluy


**Sources
du Buëch**
Office de tourisme
Aux portes du Dévoluy

**PRODUCTION
ET
RÉSERVATION :**

**Office de tourisme Sources
du Buëch**

Avenue Commandant Dumont
05400 Veynes

**04 92 58 17 26
07 85 59 86 97**

resa@source-du-buech.com

SIRET : N° 352 102 586 00026
Certificat d'Immatriculation Atout France
IM00518008

