

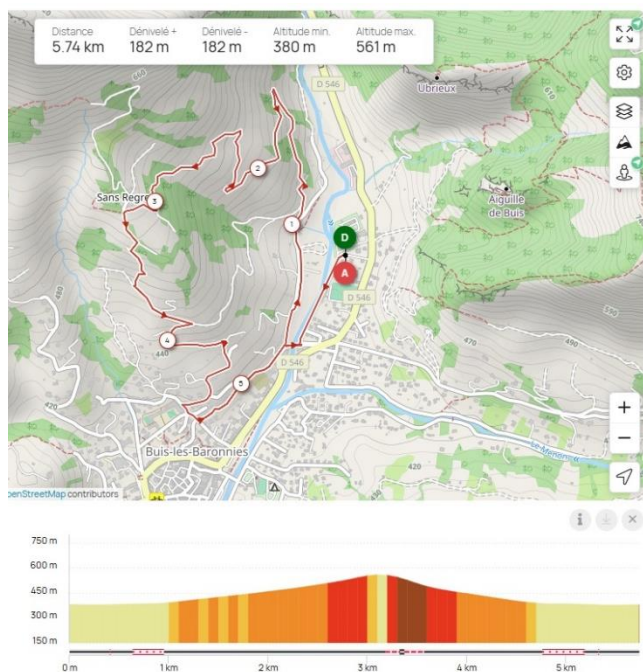
STAGE DE PRINTEMPS

Buis les Baronnie

Le stage de printemps avait élu domicile à Buis les Baronnie cette année. Les 26 participants se sont retrouvés le samedi 11 avril à midi au Camping Les Fontaines d'Annibal.



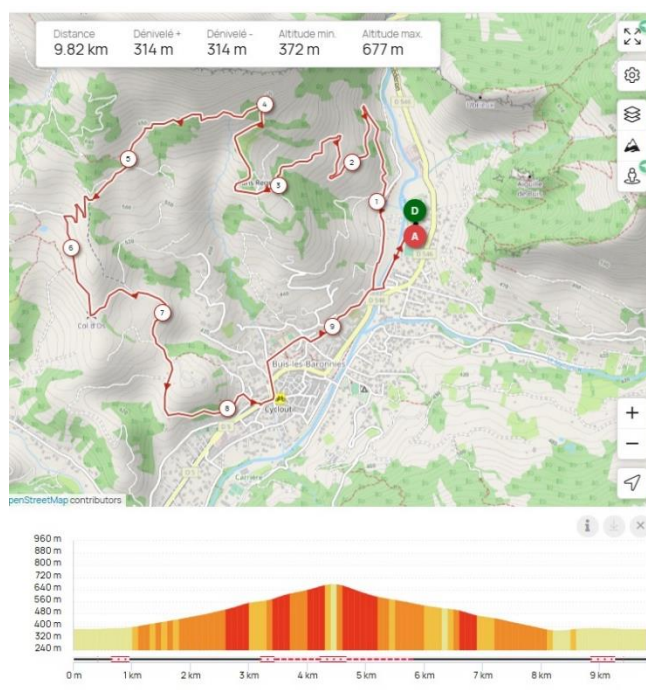
STAGE TRO – J1- Au milieu des oliviers



De jolis circuits dans les oliviers pour profiter du soleil avec vue sur le Ventoux encore enneigé (ça rappellera des souvenirs à certains !)



Après un pique-nique partagé au camping, deux petites boucles de mise en jambes étaient proposées aux athlètes.





Après l'effort, le reconfort, un petit tour pour se tremper les pieds à la rivière et une pause dessin pour les motivées. Elle est fraîche tout de même !

Nous nous retrouvons ensuite pour une séance de pilate animée par notre coach Sébastien. On aspire le ventre et on met en place la respiration costale pour garder les postures !



La soirée se poursuit avec un apéro et une soirée plancha offerte par le club sous le barnum tout neuf. Merci à l'équipe « courses » et au cuistot en chef 😊 !



Un moment convivial partagé et l'occasion de faire connaissance avec de nouveaux membres du club.



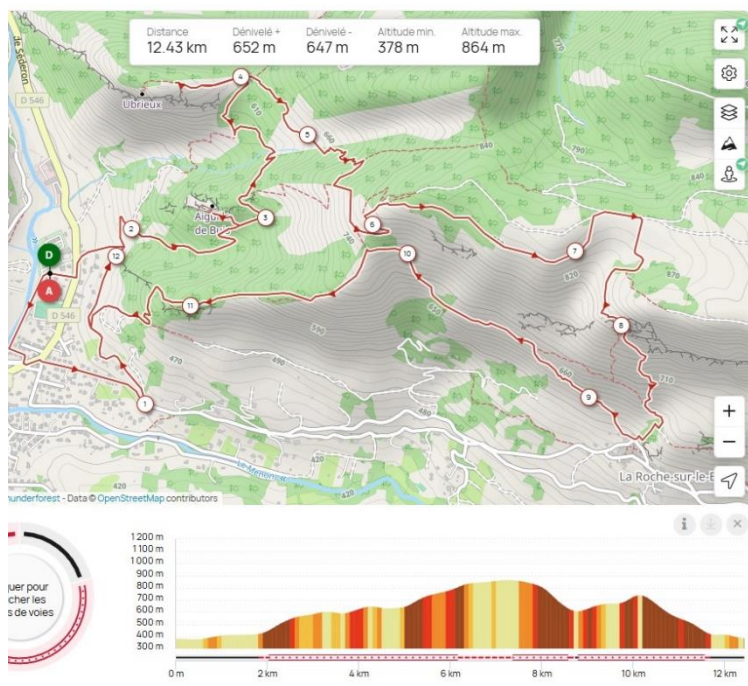
Nathalie et Laurent en profitent pour nous présenter le programme du lendemain, de belles sorties en perspectives !



STAGE TRO – J2 – Le Rocher d'Ubriex

J2 : Préparation mentale avec Elisa :

Focus sur la pleine conscience :
Scanner son corps et se concentrer sur
ses ressentis.



Le trail de Buis les Baronnies ayant lieu ce dimanche 12 avril, les parcours proposés pour ce 2^{ème} jour nous orientent vers le Rocher d'Ubriex, une jolie falaise bien connue des grimpeurs.

De jolis sentiers en sous-bois qui nous permettent de faire connaissance avec la végétation des lieux, plutôt hostile, ça pique ! Nos mollets s'en souviennent !

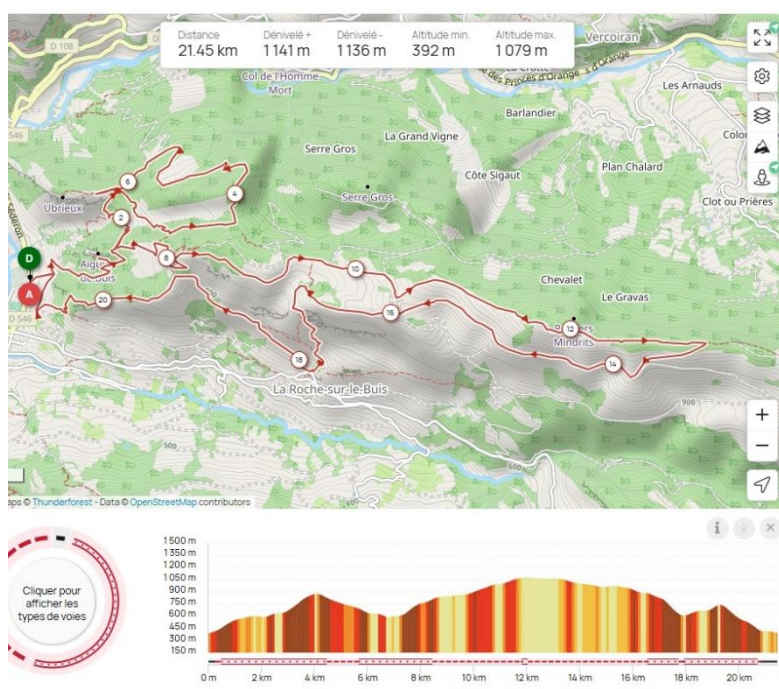
Les deux groupes se retrouvent pour la pause pique-nique avant de repartir chacun sur sa trace.

Le parcours long nous amènera sur les crêtes avec une belle vue dégagée où les plus rapides en profiteront pour mettre un peu les gaz, au risque de rater le virage à droite !



Les deux parcours se terminent par la même descente technique, c'est raide, attention aux glissades dans la caillasse !

Retour au camping avec un petit tour à la rivière et une baignade pour les plus motivé(e)s.



Nous nous retrouvons en fin d'après-midi pour une conférence sur « La planification » orchestrée par Sébastien.

Des conseils concrets pour apprendre à définir ses objectifs, comprendre ses motivations, adapter ses entraînements.



Mais pas de recette miracle !

Nous sommes tous différents et chacun doit trouver ses propres équilibres pour conserver le plaisir de s'entraîner et de courir même dans la recherche de performance.

La soirée se poursuit au restaurant du camping.

STAGE TRO – J3 – Le Rocher Saint Julien

Pour ce 3^{ème} jour, la météo est un peu maussade, on espère passer entre les gouttes !

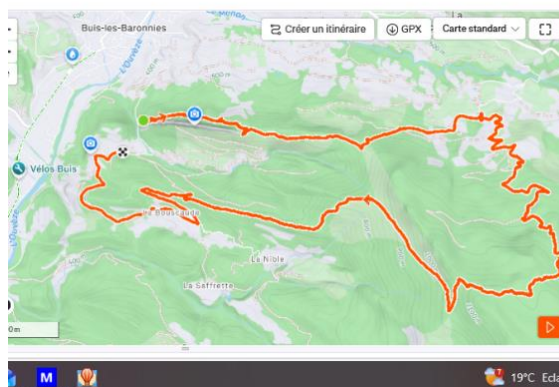
Direction cette fois le Rocher Saint Julien, une belle crête de dinosaure qui surplombe Buis au Sud, équipée de plusieurs via ferrata. Le petit parcours initialement prévu de 8 km est finalement rallongé à 16 km au vu de la motivation des troupes.

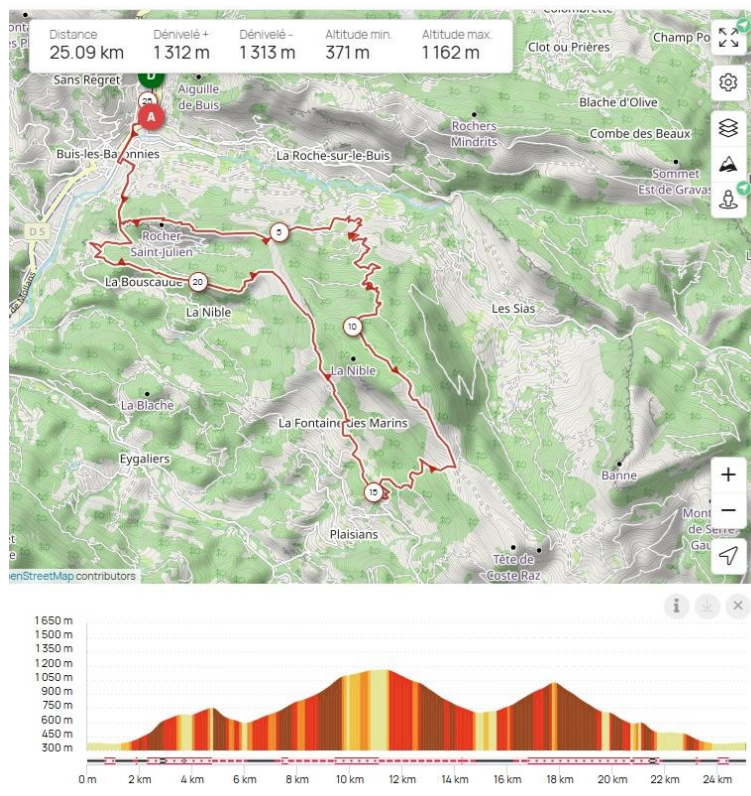


J3 : Préparation mentale avec Elisa:

Travail du jour, focus sur la pleine conscience, s'encourager en montée et en descente avec des mots ou des phrases positives.

Buis-les-Baronnies, Ordre			
J3: les			
Distance	15,92 km	3:36:52	13:37 /km 215
Dénivelé positif	926 m	Calories	1676
Temps écoulé	4:27:25		
Pluie		Ressenti	9 °C
Température	10 °C	Vitesse du vent	6,1 km/h
Humidité	84%	Direction du vent	NNE
Garmin fitness 7s		Chaussures:	—





Un parcours intermédiaire de 18km est également proposé en plus du parcours long de 25 km qui emprunte une partie des sentiers du trail de Buis qui a eu lieu la veille.

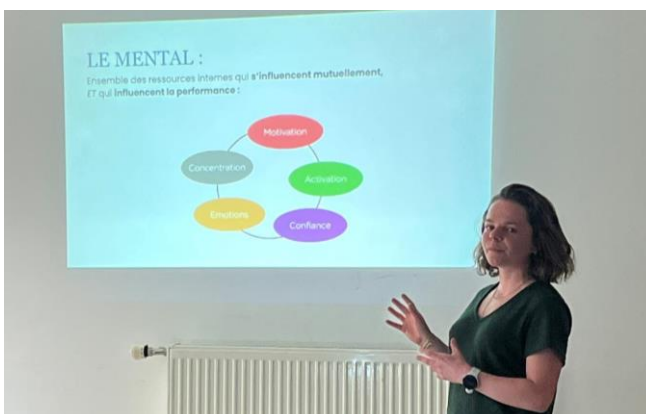


Nous nous retrouvons sous les écailles du Rocher St Julien pour la pause pique-nique commune, à peine quelques gouttes, on a de la chance !



En fin d'après-midi, Elisa anime une conférence sur la préparation mentale : Motivation, Activation, Confiance, Emotions, Concentration ! Des clés pour comprendre ses moteurs et se faire confiance !

Direction ensuite le restaurant du camping pour le repas, qui sera agrémenté d'une délicieuse panacotta version « map », un vrai régal pour nos papilles!

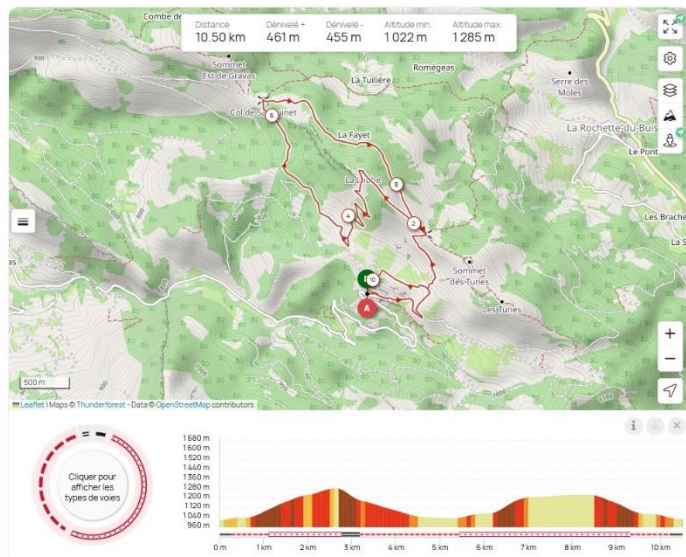


L'occasion de fêter l'anniversaire de Laurent, si ! si !

La soirée se poursuit par une « boum » dans la salle mise à disposition par le camping, le moment de se déchaîner sur la piste de danse !

STAGE TRO – J4 – LePoët en percip

Mardi matin, après le rangement des bungalows, nous partons en voiture direction le Poët-en-Percip, petit village perché à quelques 20 minutes du camping pour cette dernière journée. Le soleil est revenu !

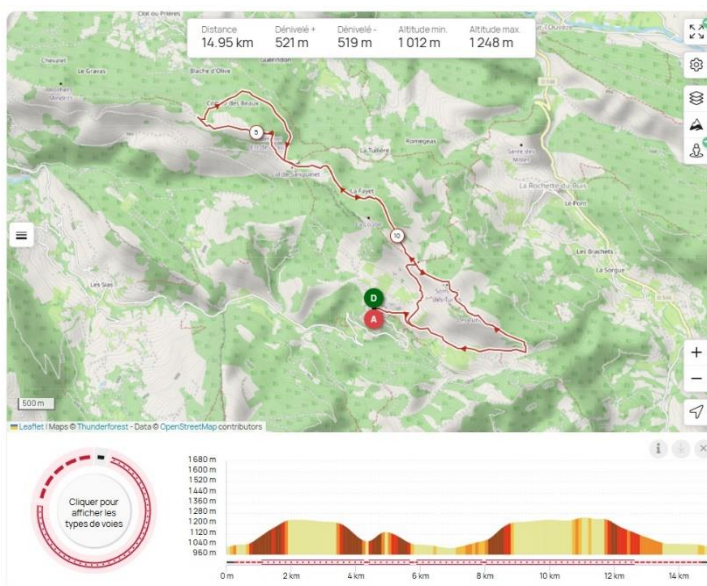


Deux parcours sont proposés, le court d'environ 10 km nous amènera dans une sympathique descente de « sangliers » attention aux glissades dans la caillasse et les pommes de pin !

L'équipe du long suit un rythme soutenu pour cette dernière journée, ça envoie dans les descentes !



Les deux équipes se retrouvent rapidement pour la pause pique-nique.



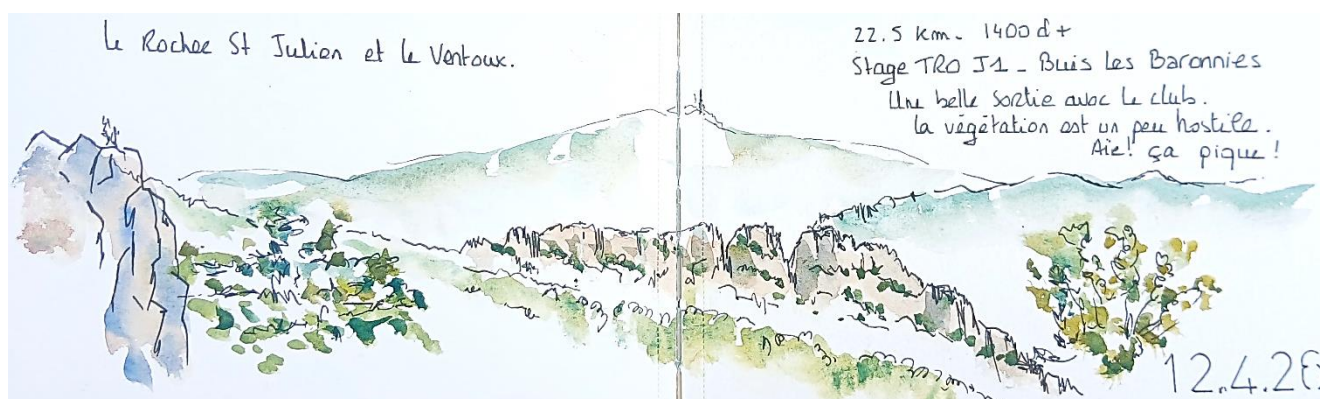
Tout le monde se rejoint aux voitures sauf pour la petite équipe qui a écourté les runs du jour pour cause de « petits bobos » après ces belles sorties soutenues.

Nous nous retrouvons tous au camping pour un dernier moment partagé autour d'un verre avant de repartir.

Un grand merci à notre équipe de choc, Nathalie et Laurent pour toute cette organisation et cette motivation ! Vous nous avez encore fait découvrir une belle région !

Merci à Sébastien et Cédric qui ont encadré les groupes sur les parcours et à Elisa pour ses conseils, ainsi qu'à tous les membres du Bureau pour l'organisation et la logistique.

Et merci à tous les athlètes qui ont participé à ce stage, sourires, sport et bonne humeur !



A VOS AGENDAS :

Le dimanche 24 mai 2026 : Trail des Balcons Sud de chartreuse à Quaix-en-Chartreuse

Le samedi 27/06/2026 : Off de fin de saison (infos à suivre...)

Rédaction : Mathilde COTTRANT pour le TRO

