



Vous êtes un club sportif

✱ Quelques idées pour un stage de préparation physique

Feuille de route

Jour 1

Causse Noir

Activités

Randonnée à pied : (Ascension des 4000 marches de Valleraugue)
Randonnée VTT
Spéléologie, rappel et escalade



Jour 2

Causse Noir et Gorges de la Dourbie

Activités

Cross Montagne : descente (400m D-)
Trail : Ascension du Causse Noir et descente d'un canyon sec
Cross montagne : montée du plateau du Larzac et descente sur le Moulin de Corp
Canoë : Descente de 6km sur la Dourbie

Nuitée en grotte

Jour 3

Gorges de la Dourbie et plateau du Larzac

Activités

Cross montagne : ascension de 10km en direction du plateau du Larzac
Rappel géant (120m)
Tyrolienne et via ferrata
Frenzy (kayak de mer monoplace) : descente sportive de 13km dans les Gorges de la Dourbie

