



## 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

