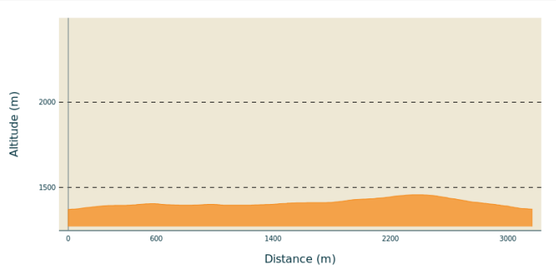
# Itinéraire

**Départ** : Col de Couraduque
**Arrivée** : Col de Couraduque
**Communes** : 1. Aucun

**Profil altimétrique**




Altitude min 1371 m  Altitude max 1457 m

**Objectifs :**

- Découvrir la pratique du Trail sur un terrain varié idéal.

- Améliorer sa régularité sur des parcours comportant de nombreux changements de rythme.

- Améliorer les systèmes respiratoire, cardiaque et musculaire.

**Notions à connaître :**
Nous avons tous une capacité à métaboliser une certaine quantité d'oxygéne, cette capacité détermine en grande partie les performances que nous sommes capables de réaliser. Pour améliorer cette capacité il faut faire des exercices à un rythme assez élévé. Il est bien évident que ce rythme ne peut pas être maintenu très longtemps. pour y parvenir nous allons donc devoir courir différement.
Les exercices se feront par intervales, sous la forme d’un temps de course suivi d’un temps de récupération sur une allure plus lente, voir très lente si vous débuttez.
De cette manière nous allons pouvoir maintenir un niveau d'effort élevé sur ces parties de course et obtenir l'amélioration de cette capacité que nous appelerons VMA (vitesse Maximale Aérobie).

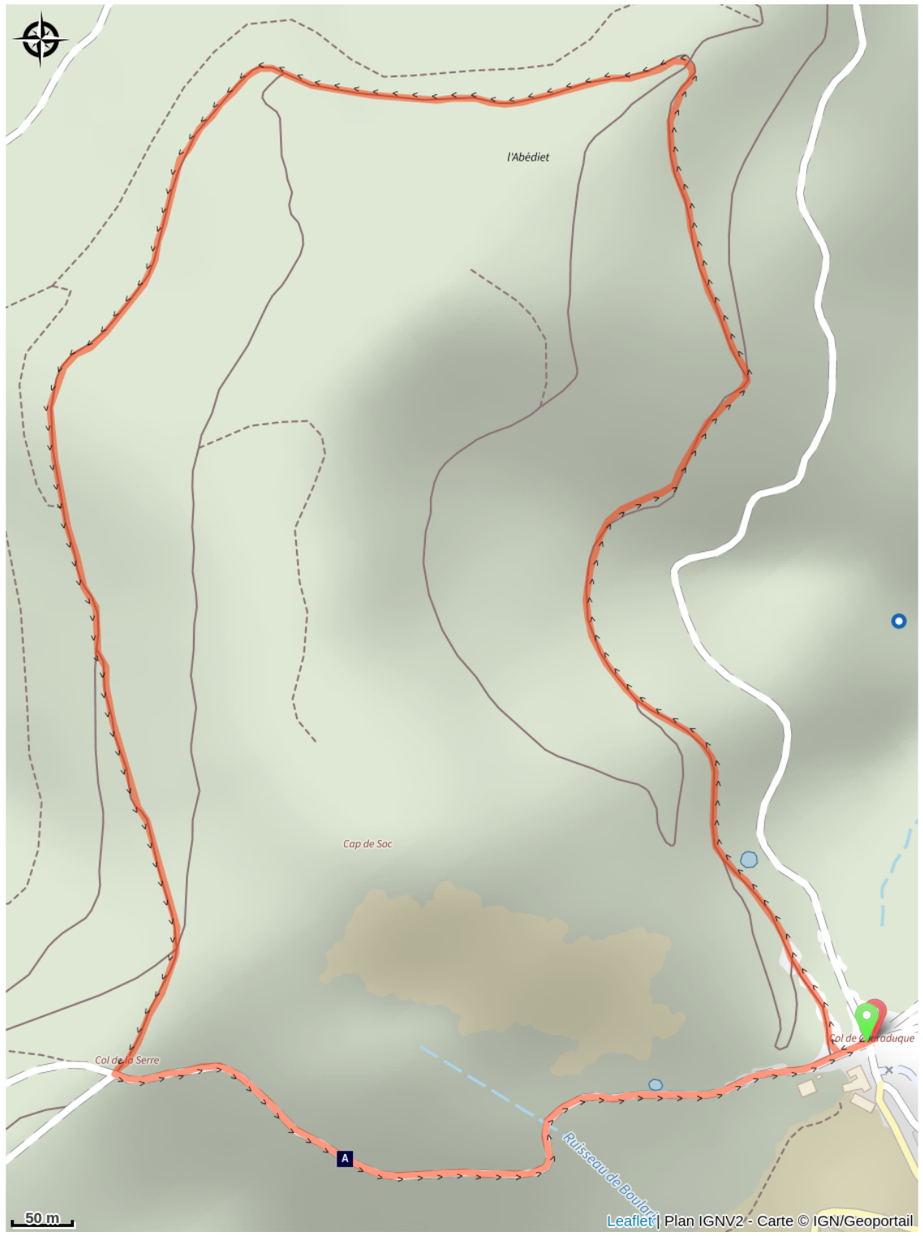
**Aller plus vite, mais aussi plus longtemps :**
Le Trail est une épreuve d’endurance. Il est important d’avoir une bonne capacité (VMA) mais ce n’est pas suffisant, il faut également avoir une bonne Endurance. C’est la qualité qui vous permet de maintenir un % élevé de cette capacité (VMA). La différence peut être très grande entre 2 individus qui ont la même capacité (VMA) et pas la même Endurance. Par exemple, certains individus sont capables de maintenir sur environ 3h00 65% de leur capacité(VMA), les plus endurants jusqu’à 85%. Pour la même capacité(VMA), le moins endurant pourrait faire un Trail en 4h00 et le plus endurant en 3h00. Sur cet atelier nous allons travailler par intervalles relativement longs de 6 min à 20 min. Travailler par intervalles longs fera progresser cette capacité et améliorera aussi votre endurance. Ce travail doit être complété par des entraînements en intervalles plus courts de 20 sec à 3 min à une vitesse très élevée, ils peuvent se faire sur une piste. Sur cette boucle nous allons également améliorer



votre capacité à être régulier sur un tour comportant différentes difficultés, en montées et descentes. Une sorte de mini Trail. le but est toujours de faire toutes ces répétitions à la même vitesse.

**Échauffement :**
Après un footing d’échauffement à allure lente sur 15 min minimum, effectuez quelques éducatifs (montées de genoux, flexions, squats, talons sur cuisses et étirements actifs).

# Sur votre chemin...




L'épicéa (A)

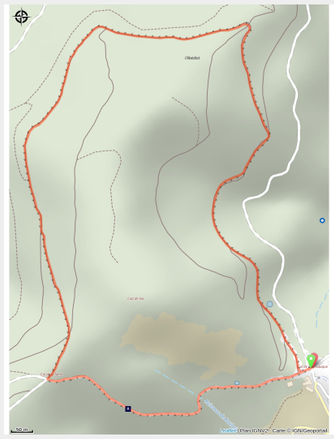




# Boucle Initiation Trail Cap de Soc

Val d'Azun - Aucun

Piste forestière à Couraduque



## *Le trail dans les Vallées de Gavarnie*

Cette boucle d'Initiation ou de perfectionnement vous emportera le long d'une piste très roulante aux décors dignes des plus belles fôrets canadiennes !

La première partie est une belle montée en pente douce. La seconde partie est une descente légèrement plus soutenue mais tout aussi roulante.

### Infos pratiques

- Pratique : Trail
- Durée : 30 min
- Longueur : 3.2 km
- Dénivelé positif : 100 m
- Difficulté : Facile
- Type : Boucle
- Thèmes : Faune
- Accessibilité : Chien autorisé en laisse

# Sur votre chemin...

### ❁ L'épicéa (A)

L’Epicéa est un conifère, il s’adapte bien sur des sols calcaires et résiste facilement au froid et à l’altitude. Il mesure généralement 30 mètres mais peut exceptionnellement atteindre 50 mètres de haut. Son feuillage persistant se caractérise par des aiguilles piquantes, disposées en brosse sur le rameau.
Dans nos vallées pyrénéennes, l'Epicéa ne pousse pas de façon spontanée, il a été artificellement planté par l'Homme.

# Toutes les infos pratiques

## Accessibilité

Chien autorisé en laisse

## Lieux de renseignement

**Bureau d'Information Touristique du Val d'Azun**
1 Place du Val d'Azun, 65400 ARRENS-MARSOUS

infotourisme@valleesdegavarnie.com
Tel : 05 62 97 49 49
https://www.valleesdegavarnie.com/ete/ma-destination/val-d-azun