

# Stage TCT Barcelonnette 2025 du 13 au 21 juin



Version au 1 er septembre

Franck Lesur



Le TCT vous a proposé pour 2025 pour 35 personnes un stage sportif en montagne dans l'UBAYE.

Au programme :

- ✓ Séances de natation (2 en piscine, 2 en eau libre)
- ✓ 6 sorties vélos
- ✓ 4 courses à pied (orientation trail)  
avec encadrement et coaching.

Le tarif (500€) comprend l'hébergement en chambre triple ainsi en pension complète, l'accès aux créneaux piscine et le camion d'assistance pendant les entraînements. L'organisation du trajet à déterminer (environ 800 km) reste à votre charge .

**1 à 2 places disponibles.**

Stage est ouvert aux ados et aux adultes.

✓ Natation

Marina va gérer les groupes en fonction des niveaux comme d'habitude,

Prévoir combinaison pour le bassin en eau libre de Jozier.

✓ Le vélo : Cols de montagne (prévoir mini 28 à l'arrière en K7, ca monte )

Les départs seront échelonnés, il y aura 3 groupes de Niveau .

✓ CAP:

3 trails vous seront proposés mais vous êtes libre de choisir d'autre parcours.

Rien n'est obligatoire !!!!

✓ En milieu de semaine une journée libre pour vous ,mais il y aura des propositions tels que : RRRRien, via ferrata , UbyeTrail, Natation, VTT, autre



Le centre d'oxygénation Jean chaix est réservé aux sportifs, il est plutôt dans le style colo.

Nous avons réservé : 11 chambres de 3 Personnes , 2 chambres de 2 personnes et 1 de 1 personne pour le ronfleur

[19 Av. Ernest Pellotier, 04400 Barcelonnette](#)

- ✓ Repas du midi seront servis jusqu'à 15 Heures sous forme de buffet froid ou de PN sur les balades.
- ✓ Une pompe à bière sera a notre disposition!
- ✓ Les vélos pourront être rangés dans une salle prévue a cet effet.

Natation : Matériel habituel : Lunette plaquette etc .....+ combinaison + serviette de bain.

Vélo : 3 tenues minimum (dont une d'hiver), Tenue hiver, thermique, sur chaussure, coupe-vent ,imperméable, bonnet gants bœuf, lunette soleil, gourdes, casque, 2 paires de chaussures de vélo, Matos de vélo réparation dont **3 chambres à air mini**.

Cap : sac trail et ceinture porte bidon , bâton, chaussure trail, 1 paires chaussures légères , casquette, 6 paires chaussettes mini .

Ravito : Prendre des compotes des barres nombreuses ,

Divers :Tong ou espadrille: On ne peut pas monter dans les étages avec les chaussures de vélo.

Le planning dépend des horaires de la piscine aussi, tout est encore à ajusté en fonction des créneaux disponibles .

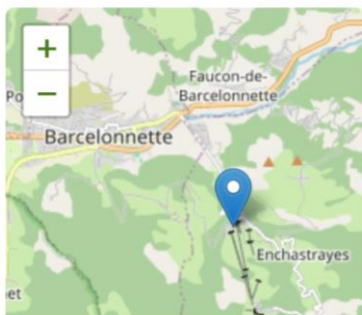
	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>MATIN</b>	Départ G2 9:15 G1 9:30  1-Larche 65 Km + Pont du chatelet auberge de la Fouillouze +14 km 90 km	départ G2/3 8:45 G1 9:15  <b>A bloc en PMA</b> 10 derniers KMs  Cayllolle 60 km puis Allos 40 km  Option Pra_Loup 12 km	9:00 10:30 Piscine  11:00 Trail 12 ou 8 km (début Ubay Trail)	Départ G2 8:00 G1 8:30  G3-9:00 camion pour Embrun puis Vars 75 km  G2 St Apo / les Cretes / Guillestre / vars 120 km ----- G1 Barcelo/Pontis/ St Apo / les Crete / Guillestre / vars 135 km	Repos / rien  ou  Départ 7:00 Trail Ubay Chapeau de Gendarme KM ou 45 km  Rando Via Ferata rafting	Départ 7 :45  <b>Au choix =&gt; échanger</b> 1-Aiguille en Queras selon Niveau  A -Agnel A/R 47 km B-Agnel /Canale /Agnel 65 km C-Agniel A/R + Izoard A/R 80 km D-Agnel /Canale /Agnel + Izoard A/R 110 D-Agniel /Vars/Barcelo 120 km  Bourcle Embuman 125 km	Départ G2 9:00 G1 9:20  Col de la Bonnette 70 km	Retour vers Torcy OU Reco EMBRUM ou Col de Valcavers (Italy)100 km ou Fin du trail de Serre Poncon Mt Guillaume ou cap 30' + 3 X 15' allure 10 km + 10'
<b>Midi</b>	Auberge des Granges	Dans la fougée 30' à 45 ' CAP					Pique Nique au lac en Nature	
<b>repas</b>	Reto exterieur	repas au centre	repas au centre	PN individuel	A voir : Repas à table / PN individuel	PN individuel	PN individuel	
<b>Après Midi</b>	17:30 à 19:30 Piscine 1500 à 2000 2 gp 1 heure	Sieste	Départ G2 14:30 G1 15:00  VARS 65 Km Option la condamine +12 KM 80 km	Sieste	17:45 Natation au Bassin de Jausier 2500/3000	Trail deriere le Centre 7 ou 9 kms 150 D+ 30' à 45 ' CAP	dans la foulée ou 15:00 Natation au Bassin de Jausier 2500/3000	
<b>Soir</b>	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	BBQ ou Pérritif !!! Repas à 20 heures	Pérritif !!! Repas à 19 heures 15	

Rien n'est obligatoire, si vous ne souhaitez pas participer à une séance, il faudra simplement prévenir. Vous pouvez remplacer une sortie velo par une CAP.

## Stage Barcelonnette

Centre a 6 km  
244 RUE DE LA SAVONNETTE  
04400 ENCHASTRAYES

+33 4 92 81 04 10



Centre a 18 km km  
Plan d'eau de Jauzier



## La piscine

La piscine est située a 5/10 ' de l'hôtel.

Planning:

- ✓ 2 créneaux de 2 heures  
Nous aurons 2 lignes d'eau le 1<sup>er</sup> jour, 2 X 1 heure  
=> 2 groupes
- ✓ Toute la piscine le 2éme jour pour les 35 inscrits)

**Prendre tout le Matériel Habituel**

- ✓ 2 créneaux de Nage en lac.

**Prendre combinaison**

Prévoir encas à la sortie de la natation pour les enchainements.

Samedi	Barcelo / Larche / Fouilluse / Barcelo 85 km 1300 D+		
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745507">https://www.openrunner.com/route-details/19745507</a>		
Dimanche	Cayllole 60 km 1200 D+	Cayolle / Allos 100 km 2400 D+	Cayolle / Allos / Pra Lou 110 km 2800 D+
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745579">https://www.openrunner.com/route-details/19745579</a>		
Lundi	Vars 60 km 1200 D+	Vars + Contamine 80 Km	
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745778">https://www.openrunner.com/route-details/19745778</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745969">https://www.openrunner.com/route-details/19745969</a>	
Mardi	Vars Via Emb Dep sauze ou EMB Approche Mini Bus 105 ou 75 km	Vars Via Emb 126 km	Vars Via Pontis / les Puys /Emb 135 km
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745545">https://www.openrunner.com/route-details/19745545</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745560">https://www.openrunner.com/route-details/19745560</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745523">https://www.openrunner.com/route-details/19745523</a>
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	déplacement a château Queras		
	Agnel option Ciannalé 46 ou 66	Agniel / Izoard 46 + 33	Agniel Ciannale Izoard 66 + 33
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745595">https://www.openrunner.com/route-details/19745595</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19745607">https://www.openrunner.com/route-details/19745607</a>	les 2 GPX Option Boucle Embrun 110 KM
Vendredi	Pique Nique Bonnette A/R 70 KM		
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19746490">https://www.openrunner.com/route-details/19746490</a>		
Total km vélo	350	470	540



jour	Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1
Samedi			
GPX			
Dimanche	Enchainement 6 kmet 200 de D+		
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19749165">https://www.openrunner.com/route-details/19749165</a>		
Lundi	Trail de la conchette		
GPX	6 km, Cut arrivée a mi chemin	12 KM	
	<a href="https://www.strava.com/routes/3262116726079121306">https://www.strava.com/routes/3262116726079121306</a>		
Mardi			
GPX			
Mercredi		le Semi Ubaytrail 22 km	le 42 Ubaytrail
GPX		<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19749082">https://www.openrunner.com/route-details/19749082</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19749122">https://www.openrunner.com/route-details/19749122</a>
Jeudi	Enchainement 6 kmet 280 de D+	Enchainement 9 kmet 480 de D+	
GPX	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19749165">https://www.openrunner.com/route-details/19749165</a>	<a href="https://www.openrunner.com/route-details/19764745">https://www.openrunner.com/route-details/19764745</a>	
Vendredi			
GPX			
Total km vélo			

Vélo 3 groupes

ordre des départ G3 G2 G1

Les cols au départ de Barcelonnette

- Allos 20 KM
- Cayolle 30 km
- Vars 30 Km
- La Bonnette 40 KM
- La Contamine 25 km
- Pra Loup 6 km

Plus loin

- Pontis 30 km
- ST Apollinaire 45 km
- Vars Nord / Agnelle / Izoard 80 km

Stage Barcelonnette

A bientôt, Merciiii

