

MONTAGNARDS TRAILERS DES O2 FRANCE



Bulletin d'information

Septembre 2019

Qui sont les MTO2 ?

Nous sommes des amoureux de la montagne et des grands espaces que nous découvrons par la pratique du Trail en compétition et de rando-course.

Notre objectif est d'offrir à nos adhérents un suivi de qualité dans leur préparation de leur trail en montagne ou sur longue distance et leur proposer des activités « Trail » dans le département de l'Oise et en Montagne sous forme de stage.

Nous venons en complément de l'offre existante dans la région et non en concurrence des clubs, qui par ailleurs encadrent parfaitement leurs adhérents. Nous souhaitons juste personnaliser la programmation de chacun et leur apporter notre connaissance du trail en montagne.

L'association, créée en 2018, est le seul club de trail des hauts de France affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne depuis juillet 2019.

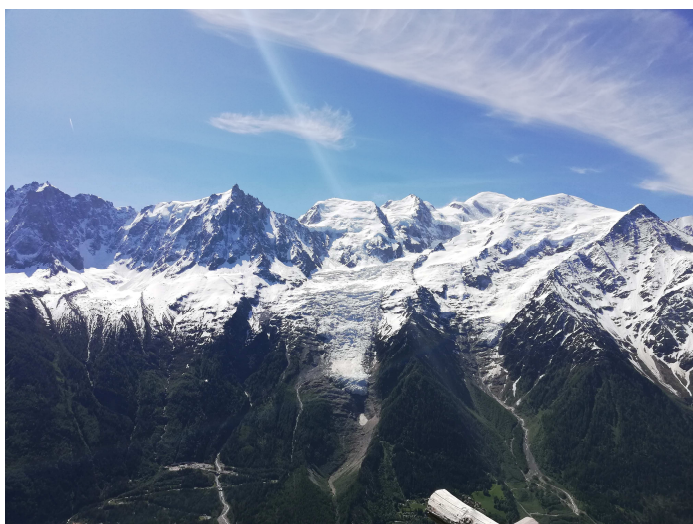
Qu'est ce que la FFCAM ?

Créée en 1874, fédération multi-sports, la Fédération française des clubs alpins et de montagne propose des activités variées à pratiquer en montagne : alpinisme, randonnée, trail, escalade, ski de montagne, raquettes, sports aériens, vélo de montagne, descente de canyon, spéléologie, etc.

La FFCAM se donne pour mission de rendre accessible au plus grand nombre une pratique autonome et responsable de la montagne. Dans cet esprit, elle contribue à la formation et à la sécurité des usagers de la montagne, à l'aménagement du territoire et à la protection du milieu naturel, à l'élaboration et à la transmission d'une culture montagnarde.

Pourquoi adhérer aux Montagnards Trailers ?

- Un suivi individualisé pour la préparation d'un trail en montagne ou de longue distance.
- Participer à des séances trail spécifiques en groupe et adaptées au niveau de chacun.
- L'accès aux stages organisés par le club en montagne ou dans l'Oise.
- Jusqu'à 50% de réduction dans les refuges gérés par la FFCAM, jusqu'à moins 75% pour les jeunes et la gratuité pour les moins de 8 ans en famille.
- Une assurance adaptée à vos pratiques.
- La possibilité de se former pour devenir plus autonome en montagne (formations FFCAM).
- Possibilité de séances de préparation mentale individuelle pour optimiser votre potentiel. (Première séance offerte)



Vue depuis le refuge Bel Iachat à Chamonix— Stage juin 2019

Dans ce numéro

- Présentation de l'association
- Le suivi individualisé
- Les actions MTO2France
- Les refuges de la FFCAM
- Les projets MTO2France



Le suivi individualisé

Une programmation co-construite avec vous par un éducateur sportif diplômé et finir notamment de l'UTMB, du Grand Raid des Pyrénées, l'Ardenne Méga Trail...

Une programmation adaptée à votre potentiel et à votre disponibilité,

Une programmation qui repose sur le niveau d'effort perçu (Rating of Perceived Exertion –R.P.E) pour prévenir la fatigue et le sur entraînement,

Une programmation pour penser avec vous à la logistique et à la préparation matérielle de votre course,

Une programmation où vous avez la possibilité d'avoir un accompagnement en préparation mentale, la première séance est offerte.

« Le voyage d'une vie commence par un simple pas ou une vision simple à partir duquel ou de laquelle vous vous engagez à agir étape par étape. » T Orlick

Les actions MTO2

Le stage en montagne

Depuis 2018, l'association organise un stage de 4 jours à Chamonix pendant le mois de juin, pour 10 à 12 personnes. Afin que chacun puisse en profiter selon ses capacités, deux groupes sont réalisés.

Sur les 4 jours, 60 à 75 km sont parcourus pour 5500 à 7000 m de dénivelé positif selon les groupes. Le stage se finit par le kilomètre vertical de Chamonix.



Les participations à des trails en montagne ou de longue distance

Depuis sa création les MTO2 ont préparé :

La Montagn'hard (60 km), La high Trail de la Vanoise (42 et 70 km), La 6000D, Le trail des Paserelles(40 et 64 km), la CCC, l'Echappée Belle (Traversée nord), l'UT4M (42 km), l'Eco-trail (80 km), le Trail Napoléon (43 km), le Marathon du Mont Blanc.

Les 3h du Mont César à Bailleul sur Thérain

Depuis deux ans, l'association organise un rassemblement amical au Mont-César. Objectif : Réaliser le plus de montée-descente en 3h !

Les formations de la FFCAM

Les formations de la FFCAM se déclinent en plusieurs niveaux :

- * le niveau 1 correspond à une formation personnelle des pratiquants destinée à leur permettre d'accéder à l'autonomie dans leurs activités,
- * le niveau 2 correspond à une formation qualifiante, sanctionnée par des brevets fédéraux,
- * le niveau 3 répond à la nécessité d'harmoniser les formations grâce à des « formateurs de formateurs ».

Le club vous informera du calendrier des formations.

[https://www.ffcam.fr/les-
formations.html](https://www.ffcam.fr/les-formations.html)



Refuge de la Croix du Bonhomme sur le Tour du Mont Blanc

Les refuges de la FFCAM

La fédération française des clubs alpins et de montagne possède 120 refuges dans les Vosges, le Jura, les Alpes et les Pyrénées et 5 refuges au Maroc. La Fédération gère également des 8 Chalets de Montagne qui sont des camps de base idéals pour toutes les activités de montagne. Ils sont plus accessibles que les refuges car en bord de route.

Être adhérent de l'association, c'est avoir la possibilité de bénéficier jusqu'à 50% de réduction pour les adultes et jusqu'à 75% pour les jeunes (gratuité pour les moins de 8 ans en famille).

Pour l'exemple au refuge de la Croix du Bonhomme qui se trouve sur le Tour du Mont Blanc :

Adulte individuel : 24, 80 € - Adulte FFCAM : 12, 40 €

Jeune moins de 18 ans: 19,85 € - Jeunes FFCAM moins de 24 ans : 6,20 €

<https://www.ffcam.fr/reserver-votre-refuge-en-ligne.html>



MONTAGNARDS TRAILERS
DES  FRANCE



Les 3h du Mont-César

Les projets MTO2 pour la saison 2019-2020

Les 3h du Mont-César en mai

Stage à Chamonix en Juin sur 4 jours

Participation à des trails en montagne

Organisation de stage « Trail » dans l'Oise (date à définir)

Organisation de rando-course en coopération avec des clubs de la région

Journée à Fontainebleau pour courir sur le circuit des 25 bosses

La Licence MTO2 France

La première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives en compétition.

Pour obtenir la licence, veuillez contacter l'association pour recevoir le bulletin d'adhésion à nous renvoyer avec le règlement de la cotisation.

Prix de la cotisation qui prend en compte la part fédérale, l'assurance obligatoire, la part du comité régional et la part club :

Adulte plus de 24 ans : 62,00 €

Jeune de 18 à 24 ans : 50,00 €

Conjoint(e) d'un membre titulaire dans le même club : 45,00 €

Enfant membre de 18 à 24 ans : 39,00 €

Enfant ou petit enfant de membre de moins de 18 ans ; 32,00 €

Nous contacter

N'hésitez pas à nous appeler pour obtenir des informations supplémentaires.

**Les Montagnards trailers O2
France
Beauvais
60000**

**Hauts de France
France**

Président :

Damien Bauchy 07.67.92.84.85
montagnards.trailers.o2.france@gmail.com

Visitez notre site web :
www.MTO2France.FFCAM
(adresse à confirmer)

Facebook: @MTO2 France