



**Born to Leaves**



**OSTAL**du  
Bergons





# SÉJOUR TRAIL

*Perfectionnement et acquisition de compétences et connaissances à 360°*

## DU 22 AU 26 OCTOBRE 2025

### AVEC EN INVITÉ XAVIER THÉVENARD

Vous serez accueillis dans le gîte l'Ostal du Bergons, au cœur du petit village authentique de Gez dans le cadre somptueux des Hautes-Pyrénées.

Le temps d'un séjour, vous dégusterez des plats et préparations exclusivement végétales, et adaptées à une pratique sportive. Tous les produits travaillés seront de saison, achetés auprès de petits producteurs et maraichers bio du Pays basque et d'Occitanie. Nous vous ferons également découvrir les produits et acteurs locaux.

Vous serez accompagnés dans les trails par Xavier et Thomas.

Vos sessions de yoga seront guidées par Thibaud.

Philippine sera à vos côtés pour répondre à vos questions sur l'alimentation et vous aider à inclure une alimentation durable dans vos quotidiens sportifs.

# 5 JOURS / 4 NUITS

# 900 EUROS

# TOUT INCLUS

\*Transport vers le gîte à votre charge

Possibilité d'arriver la veille pour 30 euros supplémentaires (payables sur place)

Hébergement 5 jours / 4 nuits

Repas et collations vegan et adaptés à l'effort sportif, par "Born to Leaves"

Classes de yoga par Thibaud

Sessions d'étirements profonds

Sessions d'exercices de respiration par Thibaud

Sessions de trail avec Xavier et Thomas

Sauna

Transferts vers le gîte depuis la gare (co-voiturage, taxi, ...)

Paiement en 3 fois possible



# RENCONTREZ

## Les intervenants

### **Philippine Belon**

Cheffe cuisinière  
Fondatrice de "Born to Leaves"

### **Xavier Thévenard**

Athlète trail running  
3 fois vainqueur de l'UTMB  
Activiste environnemental

### **Thomas Michaud**

Accompagnateur en  
moyenne montagne diplômé  
Traileur

### **Thibaud Adema**

Fondateur Ostal du Bergons  
Fondateur Yogang - Professeur de yoga  
Brevet d'Etat préparation physique et fitness



# PROGRAMME

## Jour 1 : 22 octobre

Transferts vers le gîte depuis l'aéroport ou la gare de Lourdes  
ou arrivée au gîte autonome en voiture  
Accueil au gîte l'Ostal du Bergons

Déjeuner tous ensemble dans un restaurant local

Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place pour le séjour

15h-16h Sortie trail

18h30 Yin yoga (étirements profonds)

20h Dîner

# PROGRAMME

## Jour 2 : 23 octobre

7h30 Petit déjeuner buffet salé/sucré

8h15 Méditation - Optimisation du souffle - réveil corporel

9h00 Sortie trail - atelier bâtons

13h00 Repas au gîte

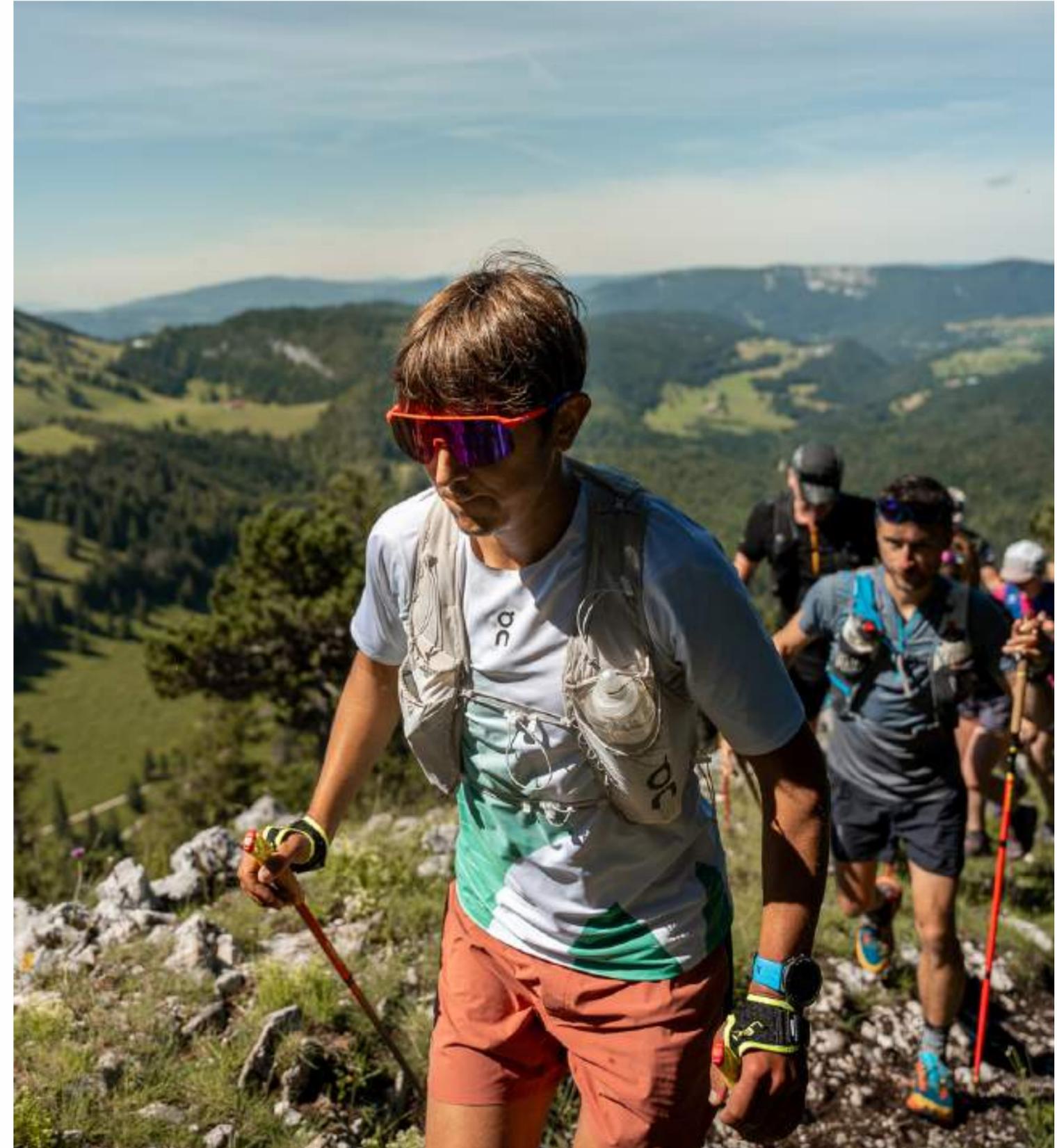
14h30 Atelier automassages avec produits de soin Weleda

15h00 Sieste

16h30 Sauna

18h30 Yin Yoga

20h30 Dîner



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques

# PROGRAMME

## Jour 3 : 24 octobre

7h30 Départ avant lever du jour à la frontale - lever de soleil en haut du Mont de Gez

9h00 Petit déjeuner buffet salé/sucré

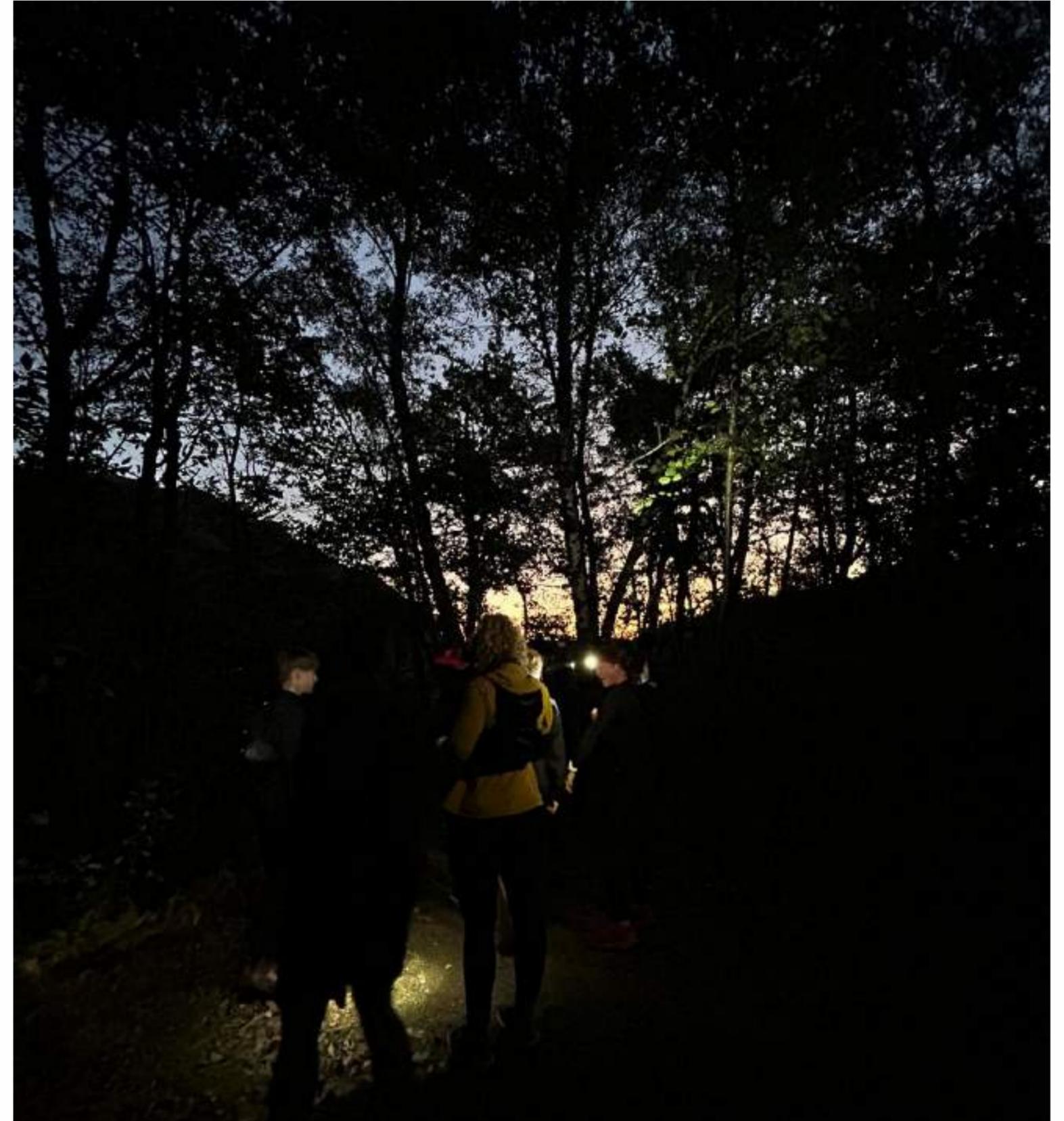
10h00 Atelier Fresque du Climat

13h00 Repas au gîte

15h30 Départ sortie 2 (courte) - Atelier bâtons

18h30 Mobilité, workshop "Tips course à pied"

19h30 Dîner / Diffusion film



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques

# PROGRAMME

## Jour 4 : 25 octobre

7h30 Petit déjeuner buffet salé/sucré

8h30 Réveil corporel - mobilité - optimisation du souffle

9h00 Sortie trail - 2 options - objectif longue distance

13h-14h00 Retour au gîte - repas du midi

16h00 Atelier alimentation durable + nutrition sportive + fabrication barres énergétiques maison en groupe

17h30 Yin yoga (étirements profonds) + breathwork

19h Dîner

Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques



# PROGRAMME

## Jour 5 : 26 octobre

Réveil plus tard - longue nuit de sommeil

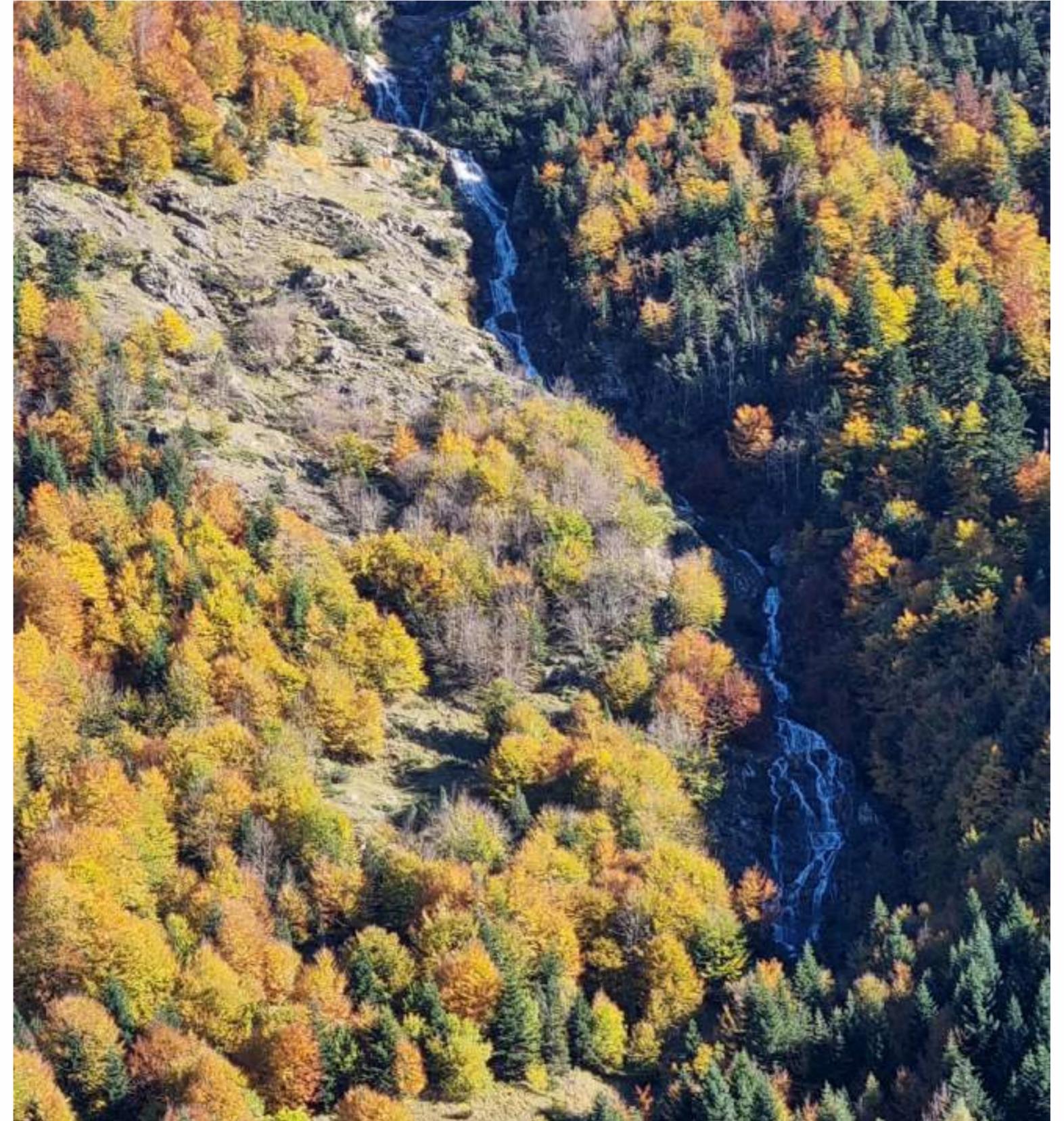
8h45 Petit déjeuner buffet sucré/salé

9h30 Réveil corporel

10h15 Sortie trail

Entre 12h-13h Retour à l'Ostal - Repas du midi

16h00 Fin du séjour (Mais pas fin de l'aventure)



Votre sécurité est notre priorité, c'est pourquoi nous pouvons adapter le programme en fonction des conditions météorologiques



# DANS TON SAC

## POUR LE YOGA

- Bonnet
- Veste chaude
- Legging / short "
- Tee-shirt respirant
- Chaussettes confortables



# DANS TON SAC

## POUR LA RANDONNÉE

- Chaussures de randonnée imperméables / trail
- Chaussettes de randonnée chaudes (x4)
- Pantalon de randonnée
- Veste isolante "
- Veste imperméable
- Polaire ou coupe-vent
- Tee-shirt à manches longues et courtes
- Sac à dos de randonnée
- Gourde d'eau
- Casquette ou chapeau
- Bâtons de randonnée (optionnel)
- Crème solaire



# DANS TON SAC

## POUR LA CRYOTHÉRAPIE

- Sac à dos
- Sac pour les affaires humides
- Tenue de rechange large et chaude
- Gourde d'eau
- Bonnet
- Gants
- Serviette
- Maillot de bain
- Sandales ou tongs

### Extras:

- Poncho de surf
- Bassine souple

# DANS TON SAC

## POUR LE TRAIL

- Chaussures de trail
- Chaussettes
- Short/collant
- Tee-shirt
- veste coupe-vent.
- Doudoune ou polaire
- Casquette ou bandeau
- Lunettes de soleil
- Un sac à dos de trail avec une poche à eau.
- Gourde d'eau
- Barre énergétique/gels
- Bâtons de trail
- Une montre GPS avec cardiofréquence-mètre.
- Un sifflet.
- Une boussole et une carte.
- Lampe frontale





## ● **BIENVENUE À L'OSTAL DU BERGONS**

Situé au coeur des Pyrénées, l'Ostal du Bergons est un gîte accueillant les groupes sportifs.



# CONFIGURATION DU GÎTE

## 4 CHAMBRES



Chambre 1 : 2 lits simples

Chambre 2 : 1 lit double

Chambre 3 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

Chambre 4 : 1 lit simple, 1 grand lit, 1 lit superposé

## 3 SALLES DE BAINS



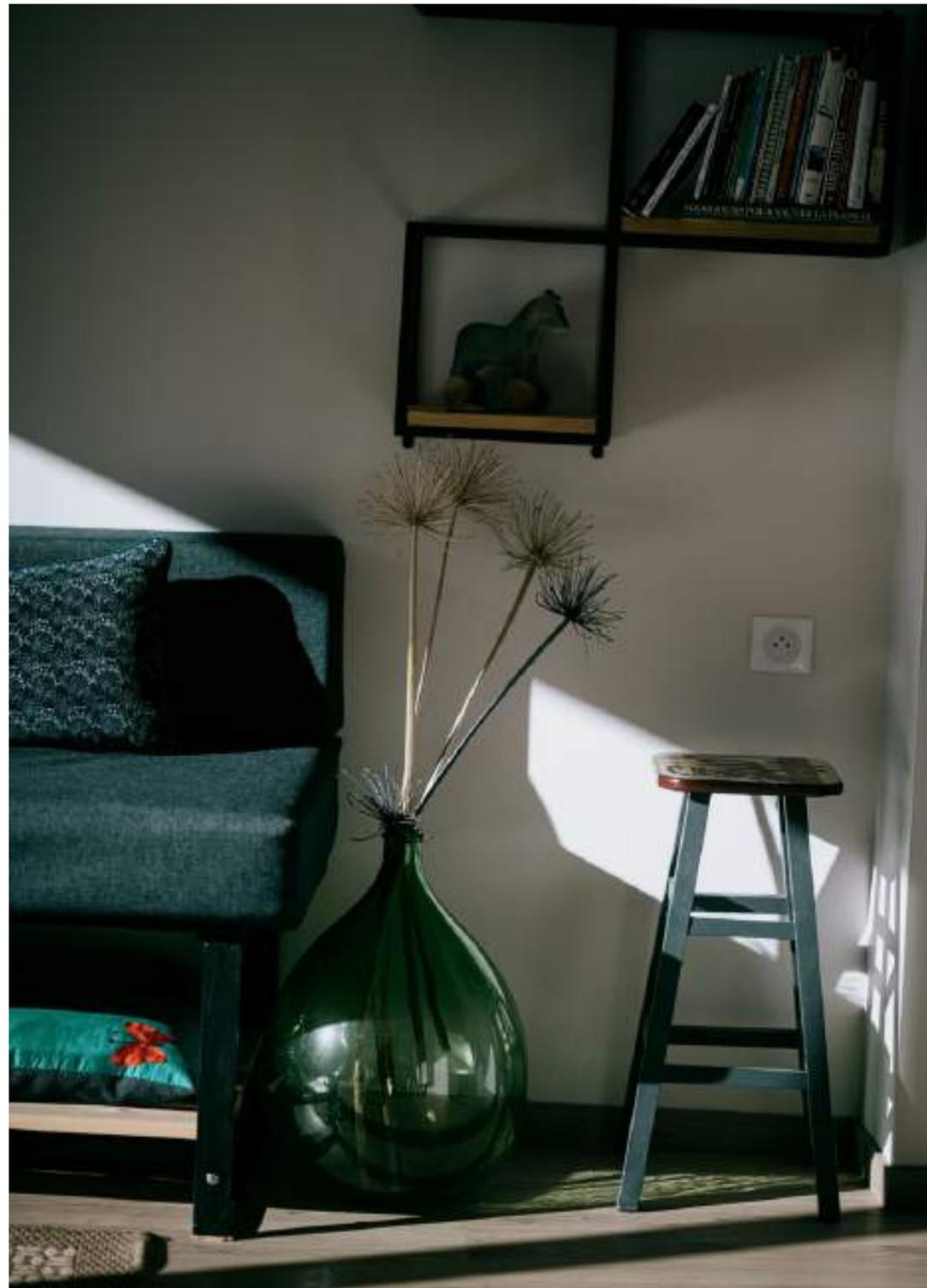
## 2 CUISINES ÉQUIPÉES



## 3 WC





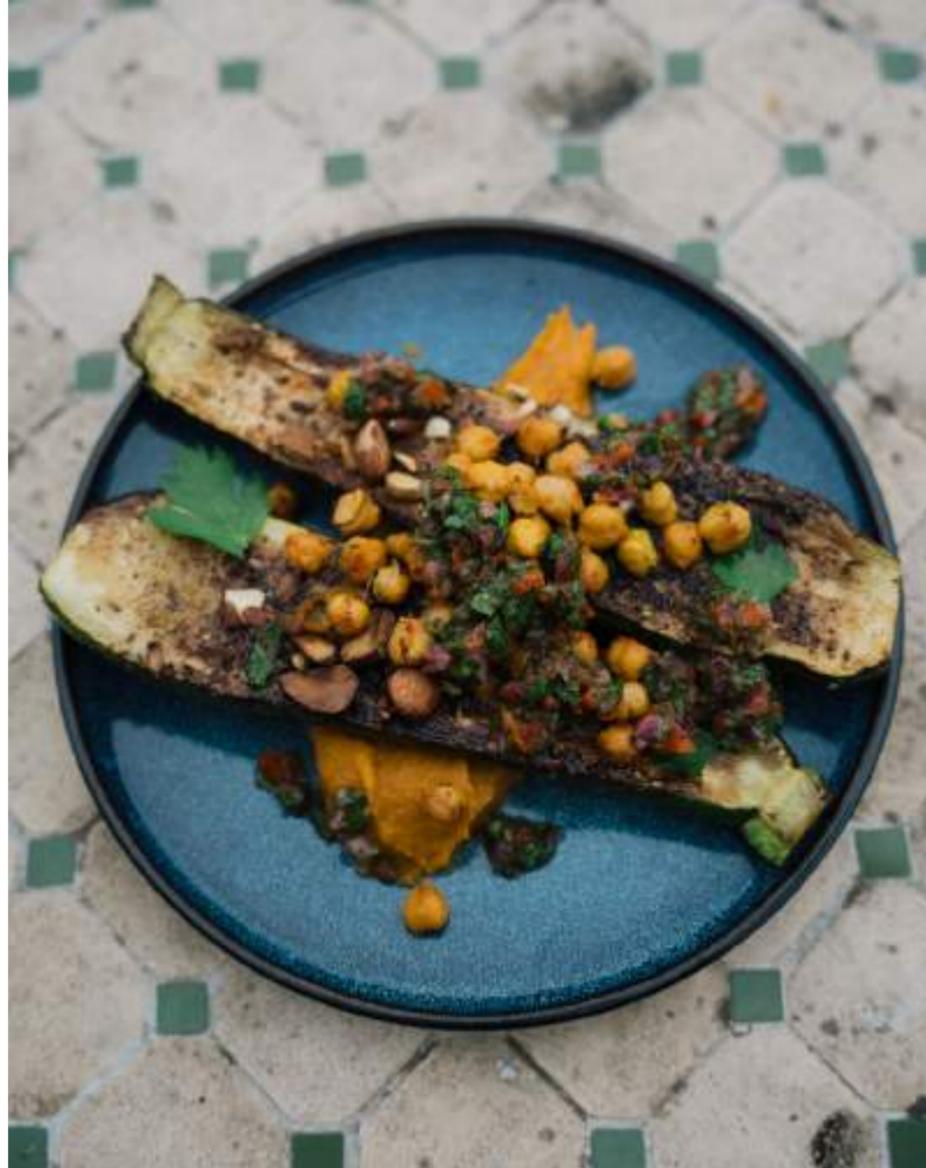




# ÉQUIPEMENTS

- Wifi
- Studio de yoga indépendant et équipé de 40m<sup>2</sup>
- Terrasse panoramique de 100m<sup>2</sup>
- Garage à vélos sécurisé
- Parking gratuit à proximité

# Notre précédent séjour









ÇA RESPIRE

"Ça respire."

# COMMENT VENIR ?



## En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.  
Transferts possibles jusqu'au gîte

---

## En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes  
Transferts possibles jusqu'au gîte

---

## En voiture

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ  
Parking gratuit à proximité du gîte

# CONTACT



---

✓ Téléphone : +33 6 80 34 77 64

---

✓ Site internet : [www.ostaldubergons.com](http://www.ostaldubergons.com)

---

✓ Email : [thibaud.adema@gmail.com](mailto:thibaud.adema@gmail.com)

---

✓ Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz

---



**OSTAL** du  

---

**Bergons**



**Born to Leaves**