

## 1 Circuit « Des Douglas » - 4,3 kms 100 D+

Cet itinéraire est idéal pour débiter la pratique du Trail, et vous emmène à travers la forêt de Cognac-la-Forêt. Vous découvrirez de magnifiques sous-bois qui surplombent le plan d'eau et l'étang de pêche. Le circuit très ombragé est également accessible la nuit grâce à un balisage spécifique.

Prenez le temps de vous échauffer autour du plan d'eau de baignade.

## 2 Circuit « De la Paix » - 4 kms 100 D+

Ce circuit est idéal pour les trailers débutants. Vous empruntez les chemins qui longent la Gorre et vous traversez le fameux sanctuaire de Notre Dame de la Paix, véritable petite Lourdes. Ce parcours sait vous séduire par l'ascension de petites montées et le plaisir d'être à proximité d'un cours d'eau.

Prenez le temps de vous échauffer autour du stade et du gymnase de Saint-Auvent.

## 3 Circuit « Via Agrippa » - 11 kms 238 D+

Traditionnel circuit de la fameuse course « Via Agrippa », ce parcours technique vous fait découvrir les chemins de la pittoresque commune de Saint-Auvent et de sa maison de « Païs ». Il vous mène jusqu'à l'étang de la Pouge, et vous traversez également le sanctuaire de Notre Dame de la Paix, lieu de pèlerinage. Il vous fait aussi découvrir le plaisir du Trail lors de la montée de la « cabane du berger ».

Prenez le temps de vous échauffer autour du stade et gymnase de Saint-Auvent.

## 4 Circuit « Au fil de l'eau » - 21 kms 276 D+

Cette boucle de 21 kms est une invitation à la découverte des alentours de Cognac-la-Forêt. Le début du parcours est assez surprenant avec une montée sportive à travers bois. Ensuite, le circuit vous permet de contempler les différents plans d'eau, avant de terminer par une traversée du charmant bourg de Cognac-la-Forêt.

Prenez le temps de vous échauffer autour du plan d'eau de baignade.

## 5 Circuit « Occitania » - 32 kms 514 D+

Cette boucle de 32 kms s'adresse aux personnes qui ont une solide expérience de la pratique du Trail. Il vous fera basculer du circuit « au fil de l'eau » à celui de la « Via Agrippa » et vice et versa.

UNI'VERT  
TRAIL  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



LIGUE NOUVELLE  
AGUITAINE  
ATHLETISME



OUEST  
Limousin  
communauté de communes

Tous les circuits sont téléchargeables sur l'application Loopi

## VENIR CHEZ NOUS



## CONTACTS

Le club Athletic Via Agrippa

[www.facebook.com/ClubAthleticViaAgrippa](http://www.facebook.com/ClubAthleticViaAgrippa)

Communauté de Communes Ouest Limousin  
Service Sports

La Monnerie - 87150 Cussac

[www.ouestlimousin.com](http://www.ouestlimousin.com)

Tél. : 05 55 48 19 22

## Numéros d'urgence / Emergency Numbers

112 : Urgences

17 : Gendarmerie

15 : Samu

18 : Pompiers

Ne pas jeter sur la voie publique

Espace Uni'vert Trail  
Ouest Limousin

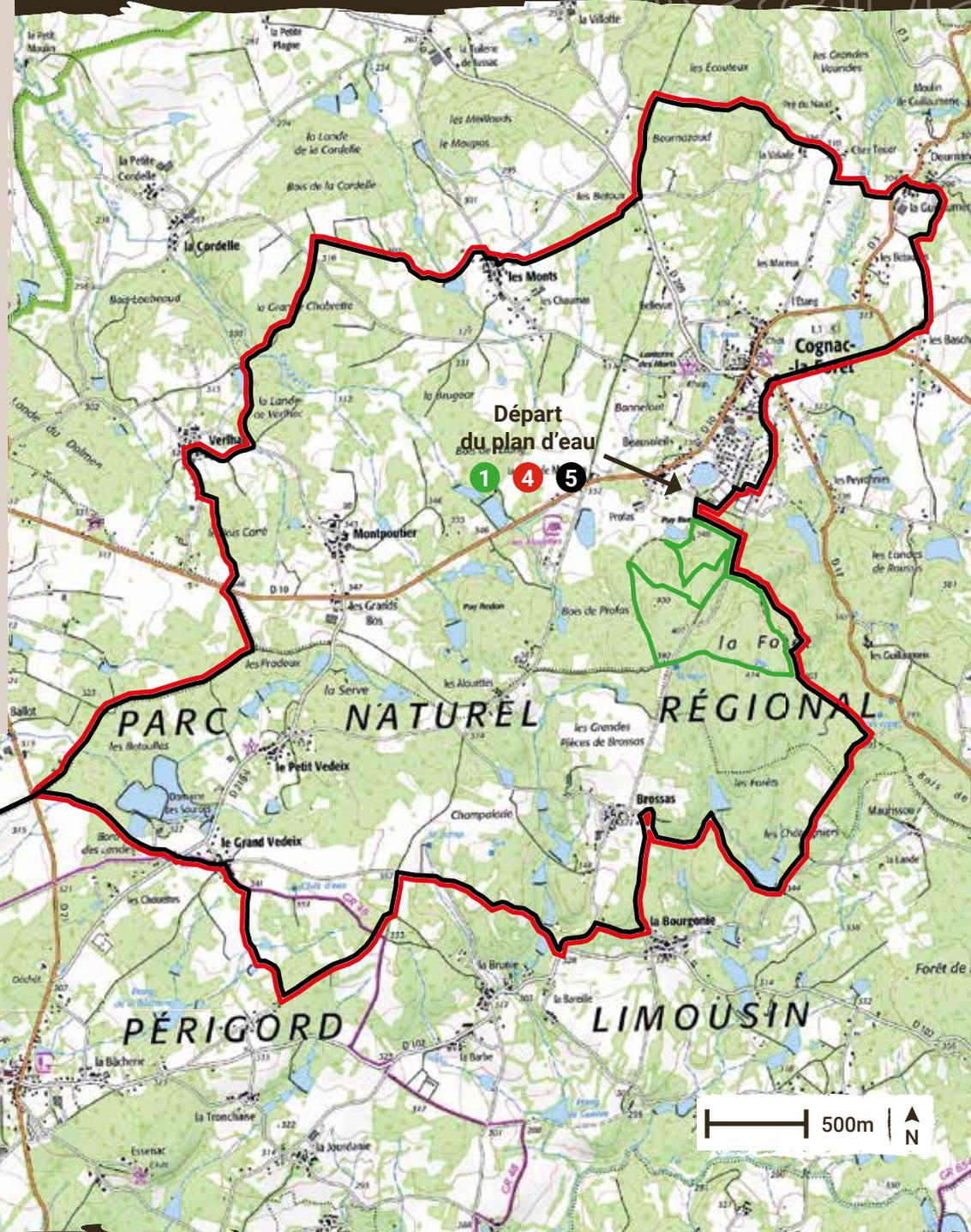
Communauté de Communes  
Ouest Limousin

OUEST  
Limousin  
communauté de communes

un territoire à vivre !

## LA CHARTE DU TRAILEUR

- 1 Respectez un temps d'échauffement
- 2 Choisissez un circuit adapté à votre niveau
- 3 Munissez-vous d'un équipement adapté à la longueur et à la technicité du circuit choisi ainsi qu'aux conditions atmosphériques (semelles renforcées, vêtements imperméables, eau et en-cas, casquette, lampe frontale, bandes réfléchissantes...)
- 4 Empruntez l'itinéraire dans le sens du fléchage uniquement
- 5 Soyez attentifs et respectueux des autres usagers (randonneurs, cyclistes, animaux...)
- 6 Pensez à vous hydrater avant et après l'effort
- 7 Restez sur le sentier/chemin tout au long du circuit
- 8 Récupérez vos déchets
- 9 Pensez à avertir un proche ou à vous munir d'un moyen de communication si vous partez seul.
- 10 Fermez les barrières après votre passage le cas échéant
- 11 Faites attention aux tiques
- 12 Respectez le milieu naturel



## LE BALISAGE



Bonne direction



Tourner à gauche



Tourner à droite



Mauvaise direction



Balisage nocturne

### 1 Circuit « Des Douglas »



### 2 Circuit « De la Paix »



### 3 Circuit « Via Agrippa »



### 4 Circuit « Au fil de l'eau »



### 5 Circuit « Occitania »



un territoire à vivre!