



LES SANGLIERS DU CAUX · KIT MÉDIA · OCTOBRE 2026

Quatre débutants qui courent *le Pays de Caux*

« *Tous débutants. Tous têtus.* »

Un crew de trail de quatre potes de Seine-Maritime, partis de zéro en septembre 2026. On raconte la progression telle qu'elle est : les côtes marchées, la pluie, et les dossards qui arrivent quand même.

Evann Morsalinne · contact@lessangliersducaux.fr
lessangliersducaux.fr · [instagram.com/lcdc_team](https://www.instagram.com/lcdc_team)



Ce qu'on a *déjà* fait

4

potes, un seul crew

0

expérience au départ, en
septembre 2026

1er

dossard au Trail du Loup
Vert, à Jumièges

15

parcours de trail publiés
en GPX

Le site lessangliersducaux.fr montre nos sorties en direct, nos parcours de trail du Pays de Caux en libre accès (forêt Verte, vallée du Cailly, boucles de Seine à Jumièges, plateau de Caux), avec profil et trace GPX, et notre journal de bord. Rien n'est enjolivé.

Instagram @lsdc_team, ouvert en octobre 2026, objectif trois publications par semaine (deux reels, un carrousel), piliers progression réelle, Pays de Caux en courant, galères de débutants. Le compte démarre : on ne vend pas une audience, on vend une histoire qui se construit en public.

Ce qu'on propose

01 Le test de ceux qui débutent

Huit semaines d'usage réel par quatre débutants, puis un retour honnête en reel et en article : ce qui a aidé, ce qui n'a pas servi.

02 Une sortie avec vous

Run test, sortie découverte ou reconnaissance de parcours, filmée et racontée, votre compte tagué à chaque publication.

03 Votre course vue d'en bas

Le crew au départ, la trace GPX sur notre page parcours, l'avant et l'après par des finishers qui ne savaient pas courir il y a trois mois.

Ce qu'on demande

Des produits à tester, des dossards, un coup de main matériel ou des conseils de gens qui savent. Pas d'argent. On dit toujours quand un produit nous a été fourni.

Pourquoi nous

Parce que le trail recrute surtout des gens qui n'ont jamais couru, et que personne ne leur parle avec leurs mots. Nous, on est encore dedans. Et parce qu'on est ancrés : Malaunay, Barentin, Duclair, Jumièges, Rouen, c'est chez nous.



La harde a déjà ses couleurs

Un sweat à capuche et un t-shirt au sanglier, fabriqués à la demande et vendus sur le site. Preuve qu'on ne fait pas que parler : on produit, on livre, on tient le rythme.