



Fiche technique

Stage trail dans le Cantal – Week-end Choc

Du 22/09 soir au 22/09/2023

Présentation



Ce stage trail dans le Cantal (Le Lioran), idéalement placé pour un week-end choc avant les grandes courses de fin Octobre (Réunion, Millau etc..) aura pour but de vous préparer physiquement et mentalement à votre objectif principal! Vous serez encadrés par un professionnel de la discipline afin de réaliser le volume adéquat. Vous aborderez les problématiques liées aux spécificités de l'ultra et au besoin les aspects techniques de course en montagne seront travaillés.

Ce temps sera également l'occasion d'échanger et de vous briefed sur le parcours de vos différentes courses... tout cela bien évidemment sous le signe de la convivialité « made in ADT »!!

Programme prévisionnel



J1* à partir de 20h



+/- 30 km



1500/2000 m D+



4/6 h

J2*



+/- 30 km



+/-2000 m D+



6 h

J3*



20/30 km



1000/1500 m D+



3/5 h

* La difficulté physique sera adaptée aux capacités du groupe

Niveau et prérequis



Expérience : pratique assidue de la course à pied avec des sorties longues régulières 3/4h. Expérience en trail long 60/80 km.

Physique : pratique régulière de la course à pied et des sports d'endurance au moins 3 fois par semaine.



Technique : pratique régulière du trail en montagne, dans et hors sentiers, sur des passages plus ou moins techniques (pierriers, pentes raides...).

Matériel



- Tout le matériel obligatoire demandé par les organisateurs de votre course; prévoir en plus si cela n'est pas compris dans la liste :
- Une tenue adéquate pour la pluie et le froid : veste imperméable, haut manches longues chaud; collant long, gants, bonnet ou buff...;
- Une tenue adéquate pour le soleil et la chaleur : casquette, lunettes de soleil, crème solaire... ;
- Une lampe frontale avec batterie de rechange.

Infos pratiques



- Hébergement : 15300 Le LIORAN (adresse précise à confirmer, en fonction du nombre de participants);
- Le tarif comprend : l'encadrement en trail par un spécialiste diplômé d'Etat; l'atelier de préparation mentale; l'hébergement du vendredi au dimanche; le repas du samedi soir; les petits-déjeuners des samedi et dimanche matin;
- Le tarif ne comprend pas : les repas du vendredi soir (arrivée), samedi midi (en course) et dimanche midi (départ); la boisson et l'alimentation d'effort; les assurances annulation et rapatriement.

Votre contact



Nicolas CERISIER
cerisier.nicolas@gmail.com
www.autourdutrail.com
06.64.54.36.68

