

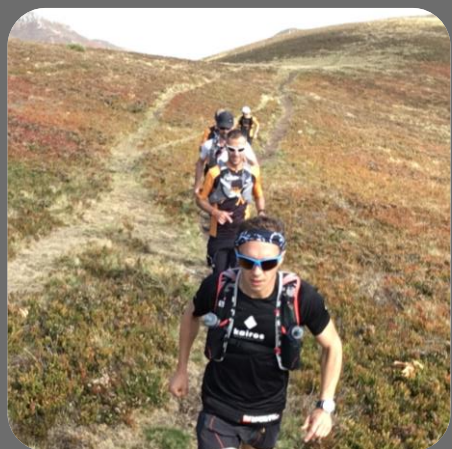


# Fiche technique

Stage trail Découverte dans le Sancy

Du 08 au 10/05/2020

# Présentation



Vous êtes débutant dans la pratique? Pour peu que vous ayez un minimum de condition physique, ce stage est fait pour vous!

Vous y apprendrez les bases techniques du trail : travail de la foulée, technique de course en descente, utilisation des bâtons... différents ateliers vous seront proposés pour vous permettre de progresser à votre rythme!

Je serai également là pour vous faire partager mon expérience de coach et d'athlète et répondre à vos interrogations, qu'il s'agisse d'entraînement, de programmation, de gestion de course ou encore de nutrition.

Enfin, ce stage sera l'occasion pour vous de (re)découvrir ce magnifique massif du Sancy!



# Programme prévisionnel



**J1\* : 08/05/2019 à partir de 9h**

**Matin :** Ateliers pratiques

**Après-midi :** Rando-trail

**J2\* : 09/05**

**Matin :** Ateliers pratiques

**Après-midi :** Rando-trail

**J3\* : 10/05**

**Matin :** Rando-trail

**Midi :** Repas en commun, bilan de stage et séparation du groupe

\* La difficulté physique sera adaptée aux capacités du groupe



# Niveau et prérequis



**Expérience** : pas d'expérience nécessaire en trail



**Physique** : pratique de la course à pied 2 fois par semaine. Être capable de courir un footing d'1h sans s'arrêter



**Technique** : sentiers peu accidentés





# Matériel



- Chaussures de trail;
- Sac d'hydratation de 10L minimum;
- Réserve d'hydratation d'1,5L minimum; gels, barres et boissons énergétiques;
- 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... ;
- Smartphone, lampe frontale et couverture de survie;
- Trousse à pharmacie : crème anti-frottements, antalgiques, pansements, double-peau, bande élastique adhésive + nécessaire personnel (asthme, allergie quelconque etc...);
- Bâtons de trail conseillés...

# Infos pratiques



- Tarif : **280€** ; limité à **10 participants!**
- Réservation : acompte de 30%, le solde 1 mois avant le début du stage;
- Formule TOUT COMPRIS :
  - Encadrement par un spécialiste diplômé d'Etat,
  - Hébergement en gîte;
  - Repas des midis (pique-nique) et soirs (en gîte);
- A prévoir :
  - Le pique-nique du premier jour (samedi midi);
  - Barres, gels et boissons d'effort;
  - Eventuellement une spécialité de votre région à partager avec le groupe lors de l'apéro ;-)

# Hébergement



- MURAT-LE-QUAIRE (63150);
- A 2 pas des sentiers de trail;
- Prévoir duvet, serviette et autre nécessaire de toilette;
- **Le lieu de l'hébergement est susceptible d'être modifié en fonction du nombre de participants.**

# Votre contact



Nicolas CERISIER

[nicolascerisier@autourdutrail.com](mailto:nicolascerisier@autourdutrail.com)

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

07.56.93.56.94



Fiche technique – stage trail ADT

