



Fiche technique

Stage trail Découverte dans le Sancy

Du 16 au 18/04/2022

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* : à partir de 9h

Matin : Ateliers pratiques

Après-midi : Rando-trail

J2*

Matin : Ateliers pratiques

Après-midi : Rando-trail



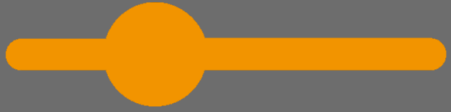
J3*

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 : **350€** ; limité à **8 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

www.autourdutrail.com

07.56.93.56.94

