

Initiation Trail

Stage -1-

Dans un cadre naturel et montagnard, ces stages ont pour volonté de vous faire découvrir et vivre le trail et ses spécificités.



Compétences visées :

- . Savoir adapter son rythme de courses faces aux variations de terrains,
- . Connaître des principes de préparation physique spécifiques à cette activité,
- . Avoir des bases sur l'alimentation (avant, pendant, après l'effort)
- . Avoir des informations sur les équipements spécifiques.

Priorité d'accès :

Ce stage est ouvert à toute personne pratiquant la course pédestre comme activité sportive.

Contenu abordé :

- Évaluation de départ
- « Test : Calcul de la VA max »
- Les types d'entraînement et la préparation physique.
- L'équipement

Méthode :

. Ce stage se déroule exclusivement sur le terrain et sur des itinéraires de randonnée.

Durée du stage : ½ journée.

Dates 2016 : D'Avril à Novembre.

Matériels à prévoir : Chaussures de trail ou course à pied crantées, vêtements de running. Casquettes, lunettes solaires, vêtements de pluie, petit sac hydratation, montre chrono.

Participants : mini 4 pax

Durée	½ Journée
Prix par pers	28 €

Contact : philippe.gayet@club-internet.fr

Initiation Trail Stage -2-



Compétences visées :

- Savoir gérer son effort en trail .
- Augmenter le KM et le dénivelé
- Orientation (lecture de carte, les montres GPS ..)

Priorité d'accès :

Ce stage est ouvert à toute personne ayant participé de préférence au stage 1.

Contenu abordé :

- Techniques de courses adaptées aux variations de terrain.
- Les différentes allures.
- L'alimentation
- Proprioception, gainages
- Récupération, Etirements.

Méthode :

. Ce stage se déroule exclusivement sur le terrain et sur des itinéraires de randonnée.

Durée du stage : ½ journée.

Dates 2016 : D'Avril à Novembre.

Matériels à prévoir : Chaussures de trail ou course à pied crantées, vêtements de running. Casquettes, lunettes solaires, vêtements de pluie, petit sac hydratation

Participants : mini 4 pax

Durée	½ Journée
Prix par pers	28 €

Contact : philippe.gayet@club-internet.fr