



2022_FT_TRAIL_JOURNEE



Chartreuse



Dés 16 ans



Intermédiaire / Expert



9h à 17h

PRINTEMPS - ETE - AUTOMNE

DESTINATION
CHARTREUSE



À la journée, venez **découvrir le massif de la Chartreuse en trail-running**. Sentiers à la fois techniques et ludiques, prairies d'altitudes et forêts seront vos terrains de jeux pour vous **perfectionner à la pratique du trail-running**.

Cette journée est ouverte à toutes et tous ceux qui ont une pratique sportive régulière (3h de sport d'endurance par semaine).

Des dates définies seront proposées, mais vous pouvez également faire des **réservations sur demande**.

JOURNÉE TRAIL

PROGRAMME

Sortie course en montagne avec techniques d'évolution en descente et en montée, utilisation des bâtons, adaptation à l'effort en fonction du terrain, notion de préparation physique et sportive, étirements. Une journée **ludique et variée** entre trail, renforcement musculaire et exercices pédagogiques. Vous serez encadré et profiterez de conseils avisés de votre moniteur / accompagnateur en montagne spécialiste du trail et fin connaisseur du massif. Vous évoluerez en petits groupes. Il est possible à la suite de cette séance de bénéficier d'un coaching personnalisé sur demande : analyse des objectifs et élaboration des plans d'entraînement individuels afin de progresser en terrain de montagne et se fixer des objectifs à moyen et long terme. Pensez à emmener vos bâtons de trail.

TECHNICITE

Sentiers faciles et roulants la plupart du temps avec un deux passages techniques sans difficultés (crêtes, pierriers, névés, pentes raides) pendant la sortie. De 15 à 25 km et entre 800 et 1200 m de dénivelé.

Matériel personnel

- >> Changes / affaires personnelles
- >> Boissons et barres de céréales
- >> Pique-nique

95€/P