



2022_FT_TRAIL_DEMI_JOURNEE



Chartreuse



Dés 16 ans



Débutant / Intermédiaire



4h

À la demi-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.

Cette journée est ouverte à toutes et tous, il est néanmoins préférable pour profiter au mieux de cette séance d'avoir une pratique sportive régulière.

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

PRINTEMPS - ETE - AUTOMNE

DESTINATION
CHARTREUSE



DEMI-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. Pensez à emmener vos propres bâtons.

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.

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 8 à 15 km et entre 600 et 1000 m de dénivelé.

Matériel personnel

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

49€/P