

# STAGES SPÉCIFIQUES DE PRÉPARATION RAIDS / TRAILS ÉTÉ & AUTOMNE 2019



Participez à l'un de nos stages de préparation Raids/Trails pour progresser, tout en vous faisant plaisir, et en toute convivialité. Organisés dans nos établissements jurassiens, nos stages sont encadrés par plusieurs moniteurs salariés de notre structure, tous expérimentés et véritables spécialistes du trail, dont **Xavier Thévenard (vainqueur UTMB 2013 / 2015 / 2018)**, que vous aurez peut-être l'occasion de rencontrer durant votre séjour /selon sa disponibilité et son emploi du temps chargé d'ATHLETE ELITE très sollicité.



L'AUBERGE MONTAGNARDE



XAVIER THEVENARD



LE LOGIS D'EN-HAUT

## Séjour 5 jours / 4 nuits en pension complète

Du dimanche 30 juin au jeudi 4 juillet - Du dimanche 4 au jeudi 8 août - Du dimanche 1er au jeudi 4 septembre

**NOUVEAU : pour tout groupe déjà constitué de 20 personnes minimum, nous pouvons :**

- organiser ce stage à d'autres dates ( et selon notre disponibilité )
- organiser un stage sur une durée différente ( minimum 1 journée complète ), et avec un programme spécifique, établi selon vos besoins

**Nos stages sont spécialement élaborés pour celles et ceux souhaitant :**

- développer leur endurance, gérer leur effort sur de longues distances
- avoir une approche plus pointue sur la diététique, le matériel, la récupération ...
- participer et échanger au sein d'un groupe motivé.

**Important :**

Sans être élitistes, nos 3 stages s'adressent toutefois à des sportifs ayant une pratique régulière de la course à pied (route ou trail ), avec une moyenne de 30/40 km d'entraînement minimum / semaine :

**Objectif de ce stage :** 100 /120 km cumulés ( + ou - selon le niveau du groupe )



### PROGRAMME TYPE (sous réserve d'aménagement en fonction des conditions climatiques)

**Dimanche :** arrivée par vos propres moyens dans l'après-midi / installation apéritif de bienvenue / présentation du programme et de l'équipe d'encadrement

**Lundi :** séance de 9 à 12 H et de 14 à 17 H / **fin d'après-midi :** rappels sur la diététique

**Mardi :** séance de 9 à 12 H et de 14 à 17 H / **en soirée :** séance vidéo - corrections techniques

**Mercredi :** sortie longue sur le **parcours de la Transju'Trail ou celui de la GTJ.**

**Jeudi :** matinée : débriefing du stage / Fin du séjour après le déjeuner

(les 2 ½ journées du lundi et mardi pourront également être remplacées en journée complète sur plusieurs tronçons de **la fameuse GTJ**)

> **Les prix s'entendent par personne, en chambre double et comprennent :**

- 4 nuits en pension complète / boissons incluses (du dîner du 1er jour au déjeuner du dernier jour)
- Hébergement au sein de notre établissement des Longevilles Mont d'Or ou Jougne (25) et sous réserve de disponibilité
- les activités mentionnées, encadrées par **2 moniteurs diplômés de notre école de sport, spécialistes du Trail.**
- les différents transferts sur les sites
- la taxe de séjour

**Attention : le linge de toilette (serviettes) n'est pas fourni durant le séjour**

|| **Prix par personne, en chambre double : 490 €**  
|| Supplément chambre individuelle : **80 €** (sous réserve de disponibilité) ||  
Pour les accompagnateurs non coureurs : nous consulter (et sous réserve)



Entraînement avec Xavier Thévenard

## SEJOUR SPECIAL TRANSJU'TRAIL 2019 - 3 jours / 2 nuits d'hébergement en ½ pension

Du vendredi 31 mai au dimanche 2 juin

Extension du séjour : nous consulter et sous réserve de disponibilité

> **Les prix s'entendent par personne, en chambre double et comprennent**

- 2 nuits en ½ pension / boissons incluses (du dîner du vendredi soir au petit déjeuner du dimanche)
- les transferts sur le site de départ à Jougne et retour de Lamoura

**Attention : le linge de toilette (serviettes) n'est pas fourni durant le séjour**

LA  
**TRANSJU'**  
SKI & TRAIL PASSION

|| **Prix par personne, en chambre double : 180 €** ||  
|| Supplément chambre individuelle : **20 € / nuit** ||

\* La taxe de séjour (obligatoire au regard de l'art. L2333-27 du CGCT) est calculée à partir des montants unitaires (par personne et par nuitée) suivants : gratuit pour les moins de 12 ans, 0,15 € de 12 ans jusqu'à 16 ans, 0,40 € pour les plus de 16 ans.



**Coureurs  
sans frontière**

2 rue de la Poudrière 25370 Les Longevilles Mont d'Or - Tél. (33) 03 81 49 95 38 - contact@coureursansfrontiere.fr  
[www.coureursansfrontiere.fr](http://www.coureursansfrontiere.fr)