

STAGES SPÉCIFIQUES DE PRÉPARATION RAIDS / TRAILS ÉTÉ 2018



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, véritables spécialistes du trail, dont Xavier Thévenard, notamment vainqueur UTMB 2013 et 2015, mais également par d'autres moniteurs expérimentés tels que Nicolas (58° UTMB 2013), Thomas...

(Sous réserve de leur disponibilité).



L'Auberge Montagnarde



Le Logis d'en-Haut

Séjour 5 jours / 4 nuits en pension complète

Du dimanche 15 au jeudi 19 juillet – Du dimanche 12 au jeudi 16 août

Pour tout groupe déjà constitué de 6 personnes minimum, nous pouvons organiser ce stage à d'autres dates : nous consulter

Nos stages ont été spécialement élaborés pour celles et ceux souhaitant :

- acquérir/améliorer les bases techniques pour évoluer sur des terrains ± accidentés,
- affiner/finaliser leur préparation en vue d'un objectif précis...
- 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 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 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 1/2 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 de Longevilles Mont d'Or ou Jougue (25)
- les activités mentionnées au programme, avec l'encadrement du séjour 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 : 510 € *

Supplément en chambre individuelle : 80 € (sous réserve de disponibilité)

Pour les accompagnateurs non coureurs : nous consulter (et sous réserve)

Séjour spécial Transju'Trail – 3 jours / 2 nuits d'hébergement en 1/2 pension



Du vendredi 1^{er} juin au dimanche 3 juin 2018

Extension du séjour : nous consulter et sous réserve de disponibilité

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

- 2 nuits en 1/2 pension /boissons incluses
- (du dîner du vendredi soir au petit déjeuner du dimanche)
- les transferts sur le site de départ à Mouthe et retour de Lamoura

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

Prix par personne, en chambre double : 180 € *

Supplément en 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@coureurssansfrontiere.fr
www.coureurssansfrontiere.fr