

Fiche séjour

OBJECTIFS DU STAGE

- Découverte d'un territoire naturel sauvage et son patrimoine
- Apports techniques : apprendre à gérer son allure, améliorer sa foulée et se renforcer pour ne pas se blesser, stretching ...
- Apprendre à planifier ses sorties, utiliser les outils adéquats, lire une carte ...
- Echanges sur les expériences de chacun au cours de moments conviviaux

PROGRAMME

JOUR 1

Arrivée à 14h. Sortie d'acclimatation pour vous présenter le stage et faire connaissance, 10km et 120m d+ environ. De retour au chalet du Ticou : séance de stretching du coureur.

JOUR 2

Matin : sortie d'environ 13km et 330m d+. Les différentes allures de course, apprendre à gérer son souffle...

Après-midi : la préparation physique générale du coureur : se renforcer pour courir mieux sans se blesser. Temps d'échange : comment planifier une sortie trail, les outils à utiliser, lire une carte...
Après le repas du soir : petite promenade digestive en forêt pour ceux qui le veulent.

JOUR 3

Sortie à la journée en rando-course, environ 22km et 1200m d+. Adapter sa foulée au terrain, gérer son effort, bien s'alimenter et s'hydrater lors des longues sorties, utiliser ses bâtons... De nombreuses options sur le parcours nous permettrons d'adapter selon le niveau du groupe et l'état de forme des participants.

En fin de journée : bain dans les eaux chaudes naturelles de Cerdagne et repas au restaurant (non inclus).

JOUR 4

Matin : sortie 10km 300m d+ environ. L'intérêt de la variation d'intensité pour progresser.
Debriefing du stage.

Après-midi : départ vers 14h après le repas et la sieste !

Fin du séjour après le déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Il est susceptible d'évoluer en fonction du groupe et des conditions météorologiques pour vous garantir un stage adapté et en toute sécurité !

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Vous êtes débutant en trail, vous courez environ 2 fois par semaine, vous cherchez à gagner en autonomie pour améliorer votre pratique et progresser tranquillement.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Prévoyez votre matériel de trail habituel.

Pensez particulièrement à :

- Veste étanche type Gore-Tex
- Affaires chaudes (gants, bonnet, manches longues, collant...), nous allons évoluer à plus de 2000m d'altitude et il peut rester de la neige !
- Réserve d'eau de 2L (flasques, poche à eau...)
- Flasque filtrante si vous en avez une pour recharger de l'eau en montagne
- Bâtons de trail
- Barres, gels ou vos en-cas habituels
- Couverture de survie
- Sachet étanche (grand) pour le pique nique du dimanche
- Lampe frontale
- Petite pharmacie personnelle et traitements médicaux
- Tapis de sol pour les sessions stretching et ppg
- Maillot de bain !

RESTAURATION

Le cuisinier de la Maison vous préparera des repas adaptés à l'effort en montagne, diététiques, mais aussi gourmands pour découvrir les spécialités catalanes.

Paniers repas possibles à midi : un buffet froid est dressé à la fin du petit-déjeuner pour que chacun compose son pique-nique.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

Le Chalet dispose de vastes espaces de rencontre autour de la salle de restauration : salon, coin cheminée, bar, terrasses.

Un espace jeux et divertissement vous attendent en accès libre quand vous le souhaitez : jeux en bois, jeux coopératifs, espace bibliothèque et TV.

ACCÈS

En train :

Gare SNCF de Latour-de-Carol.

En voiture :

Avenue de la Coume - 66210 Bolquère (Pyrénées-Orientales, Occitanie).

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial).