

Fiche séjour

OBJECTIFS DU STAGE

- Découverte d'un territoire naturel sauvage et son patrimoine
- Apports techniques : analyser sa foulée, apprendre à l'adapter au terrain, optimiser l'utilisation des bâtons, travailler son économie de course...
- Apports théoriques : planifier sa saison et fixer ses objectifs, s'alimenter et s'hydrater correctement, apprendre à mieux récupérer, ...
- Echanges sur les expériences de chacun au cours de moments conviviaux

PROGRAMME

JOUR 1

Arrivée à 14h. Petit run d'acclimatation pour vous présenter le stage et faire connaissance, environ 1h30 sans fort dénivelé. De retour au centre : analyse vidéo de la foulée et séance sur la préparation physique générale du traileur.

JOUR 2

Matin : exercice type KV, environ 12 km et 550m d+. Focus sur l'utilisation des bâtons et l'adaptation de la foulée en montée et en descente.

Après-midi : sortie 10km et 300d+ environ : l'intérêt de la basse intensité. De retour au chalet : le stretching du coureur, puis temps d'échange sur la planification de saison, les stratégies d'entraînement, ...

Après le repas du soir : petite promenade digestive en forêt pour ceux qui le veulent.

JOUR 3

Sortie journée : environ 33km et 2100m d+. Gérer son effort selon le terrain, adapter sa foulée, s'alimenter et s'hydrater correctement en course.

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

JOUR 4

Matin : sortie trail 18km 1100m d+ environ avec options selon l'état de forme. 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 un coureur assidu, vous vous entraînez au minimum 4 fois par semaine et vous cherchez à progresser. Les parcours proposés peuvent contenir des passages techniques et vertigineux.

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).