

STATION SPORTS NATURE

DES MONTS DE GUÉRET

WEEK-ENDS TRAIL A PARTIR DE 18 ANS

Parcourez
les Monts de Guéret
avec le traceur
du Trail du Loup Blanc !



TARIFS : 239€* : du vendredi 18h au dimanche 15h

Au choix :

Du 8 au 10 avril 2016

Du 20 au 22 mai 2016

Du 16 au 18 septembre 2016

Du 14 au 16 octobre 2016

Du 18 au 20 novembre 2016



* Tarif du séjour par participant :
239€ avec activité, hébergement pension complète
Tarif accompagnant :
182€ avec repas et hébergement sans activité





PROGRAMME TYPE WEEK-END TRAIL** 2016

Pour coureur s'entraînant 2 à 4 fois par semaine

| | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
|-------------|--------------------------------------|--|---|-----------------|
| 8h - 8h30 | | Séance de réveil musculaire | Petit-déjeuner | |
| 8h30 - 9h | | Petit-déjeuner | Sortie longue, 2 à 3h, 600 à 1000 m de d+ | |
| 9h - 9h30 | | | | |
| 9h30 - 10h | | | | |
| 10h - 10h30 | | | | |
| 10h30 - 11h | | | | |
| 11h - 11h30 | | Séance de qualité = 30"/30" - VMAA - seuil - VMA courte ou longue en nature - Fartleck + ou - codifié...) | | |
| 11h30 - 12h | | | | |
| 12h - 12h30 | | | | |
| 12h30 - 14h | | Repas | | Repas |
| 14h - 14h30 | | Sieste | | Bilan - retours |
| 14h30 - 15h | | | | |
| 15h - 15h30 | | | | |
| 15h30 - 16h | | | | |
| 16h - 16h30 | | Footing 1h-1h30', mode trail ON | | |
| 16h30 - 17h | | | | |
| 17h - 17h30 | | | | |
| 17h30 - 18h | | | | |
| 18h - 18h30 | Accueil sur le lieu d'hébergement | Récup (piscine des gîtes ou sauna et étirements...) | | |
| 18h30 - 19h | Footing souple 40-50' (<SV1) | | | |
| 19h - 19h30 | | | | |
| 19h30 - 20h | | | | |
| 20h - 20h30 | Repas | | | |
| 20h30 - 21h | | | | |
| 21h - 21h30 | Echanges libres ou thème prévu | | Soirée libre ou échanges autour de la pratique avec différents thèmes possibles | |
| 21h30 - 22h | | | | |

Conception : Service Communication du Grand Guéret - Crédits : New Deal - Photos : SAM - M. ANGLADA

➔ **Hébergement au Hameau de Gîtes de Saint-Victor-en-Marche** : Chambres de 2 personnes dans gîtes de 5 ou 6 personnes, labellisés Gîtes de France 3 épis, situés à une 10^{aine} de kilomètres de Guéret et à proximité des sentiers de pratique. Hébergement avec les autres stagiaires et encadrants. Draps fournis, repas compris (2 petits-déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners) dans le prix total de la prestation en pension complète. Week-ends comprenant au minimum 6 stagiaires et au maximum 12 stagiaires. Clôture des inscriptions au plus tard 15 jours avant le début du séjour.

Séjours encadrés par des éducateurs diplômés de l'association Sports Athlétiques Marchois et organisés par la Communauté d'Agglomération du Grand Guéret en partenariat avec l'Office de Tourisme du Grand Guéret.

** susceptible de modifications



INFOS / RÉSERVATIONS
TÉL. : 05 55 52 12 12
sportsnature-montsdegueret.com

