

TRAIL – Découverte et Perfectionnement

VERCORS – Autrans - Méaudre – Lans en Vercors



Journées découverte sportive du Vercors !



Au choix :
Journée, 2
jours, 3 jours



Niveau débutant en trail, sportif
capable de courir une dizaine de
kilomètres en terrain vallonné.



A partir de 33€/pers/jour
(sans hébergement)

JOURNEES THEMATIQUES TRAIL

Possibilité de faire une ou plusieurs journées au choix

Dimanche 9 Mai 2021

10h00 : accueil à Autrans – Centre Sportif Norique d’Autrans

Footing en matinée pour la mise en jambes, découverte des différentes allures d’entraînement.

Déjeuner tiré du sac

Après-midi : Travail de la foulée, pose du pied, séance de gainage spécifique trail, programmation d’entraînement et sortie trail sur sentiers roulants - Fin de journée à 17h00

Dimanche 23 Mai 2021

10h00 : accueil au Stade de Neige de Lans en Vercors.

Echauffement, footing et test VMA ascensionnel.

Déjeuner tiré du sac

Après-midi : Technique spécifique : montée, descente, utilisation des bâtons...

Sortie dénivelé sur les Crêtes de Lans en Vercors (Vertige des Cimes...) - Fin de journée à 17h00

Dimanche 6 Juin 2021

10h00 : accueil au Centre Sportif Nordique d’Autrans.

Départ pour la sortie journée (prévoir pique-nique dans le sac)

Parcours dans les bois, sur les crêtes et sur les sentiers rocheux du Vercors.

Travail technique et d’aisance sur les différents terrains rencontrés dans la journée – Fin à 17h00

Dimanche 13 Juin 2021

5h30 : accueil au Parking du Tunnel du Mortier à Autrans.

Départ pour la matinée (prévoir en-cas petit déjeuner dans le sac à dos)

Parcours sur les crêtes d’Autrans (La Buffe, La Sure et la Molière)

Gestion de course en nocturne, technique de trail et conseils de préparation – Fin à 11h30

TARIFS JOURNEES

Journée : 33€/personne

2 jours : 56€/personne

3 jours : 82€/personne

Les 4 jours : 110€/personne

Départ à partir de 3 personnes



VERCORS SPORTS LOISIRS

Encadrement d’activités de Montagne:
Randonnée, Raquettes à neige, Trail, VTT, Ski
nordique de fond, Orientation...

www.vercors-sports-loisirs.com



STAGES ET
DECOUVERTE TRAIL

STAGES
ENTRAINEMENT

SORTIES JOURNEES

SORTIES SPECIFIQUES

NICOLAS HELDENBERGH

325, route de la Sure

38880 Autrans

06.27.64.21.55

nikobergh@hotmail.com

www.vercors-sports-loisirs.com