

**1  
mai**

### Accueil & immersion

- 15h - 17h : Accueil des participants, présentation du stage et briefing des 3 jours à venir.
- 18h : Footing léger 10 Km pour s'adapter aux terrains et premières sensations.
- 20h : Atelier informatif : Introduction à la nutrition et conseils pour bien aborder le trail.
- Soirée : Repas convivial et discussions autour de l'entraînement en trail et de vos objectifs pour le stage.

**2  
mai**

### Technique & sortie trail

- 9h Technique de foulée, éducatifs, travail de pied
- 10h Sortie trail 15Km. Mise en pratique de la technique de course sur un terrain naturel.
- Midi : Repas à Vergons, dans un cadre idéal pour échanger et se ressourcer.
- 14h Atelier pratique : "Faire ses propres barres de céréales" pour découvrir une solution saine et pratique pour vos sorties trail.
- 16h Retour footing 10 Km
- 17h30 Conférence en visio sur la préparation mentale, animée par **Eric Lacroix**
- 20h Repas

**3  
mai**

### Dénivelé & Récupération

- 9h Atelier technique : Perfectionner sa technique en montée et en descente, avec des conseils pour optimiser vos efforts. 10Km
- Midi : Repas de groupe.
- 14h30 Sortie trail : Application des techniques sur un parcours varié. 15 Km
- 16h30 Renfo, mobilité, étirements
- 18h30 Atelier pratique préparation mentale
- Soirée : Repas et retour sur les apprentissages du jour.

**4  
mai**

### Sortie longue

- 8h Sortie longue pour tester votre endurance sur un parcours adapté et évaluer votre gestion de l'effort sur de longues distances.
- Midi : Repas en groupe et discussion de clôture sur le stage.
- 14h : Fin du stage et départ des participants.