



STAGE 100% TRAIL - PERFECTIONNEMENT dans le VERCORS

17-18 avril, 26-27 juin 2021



Une question ?

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04

Stage 100% trail - PERFECTIONNEMENT dans le VERCORS

Trails in France vous propose deux journées de perfectionnement au trail sur le plateau du Vercors. Ce massif de moyenne montagne est idéal pour apprendre les techniques de course qui vous permettront de progresser en trail, course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc...

Ce séjour est ouvert aux traileurs ayant déjà une **pratique régulière de la course à pied et du trail**. Les itinéraires parcourus font partie des plus beaux du massif mais ils peuvent être longs et techniques. Vous évoluerez en petits groupes sur des sorties pouvant aller de 6h à 7h par jour en comptant les pauses.

Grâce à un **accompagnateur en montagne spécialiste en trail**, vous apprendrez les techniques de course propres à cette discipline qui vous permettront de progresser et d'appréhender au mieux la course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc...



Informations générales

Informations générales

Durée : 2 jours / 1 nuit

Dates : 27-28 juin, 22-23 août, 19-20 septembre

Rendez-vous : 9h à Corrençon-en-Vercors le samedi

Fin du stage : 16h30 à Corrençon-en-Vercors le dimanche

Hébergement : ZeCamp à Corrençon-en-Vercors

Intensité : 3/4 Soutenu

Technicité : 3/4 Globalement technique

Tarif: 230€



Niveau d'intensité et de technicité du stage, pré-requis

Intensité 3/4 : Soutenu

Technicité 3/4 : Globalement technique

Sur le stage De 15 à 25 km par jour. De 1 000 à 2 500 D+ par jour. Les sorties pourront durer plus de 6h en montagne.

Tous types de sentiers et chemins, de facile à technique

Niveau technique : Tous types de sentiers et chemins, de facile à technique



Pré-requis

Entraînement régulier plusieurs fois par semaine, avec des sorties longues (+ de 2h)

Physique : Vous pratiquez régulièrement des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...)

Lors du stage vous serez en très bonne forme physique.

Technique : Vous êtes à l'aise sur tous types de sentiers et pouvez rencontrer des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.

Équipement

Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Un haut à manches longues chaud
- > Collant ou pantalon long dans le sac
- > Chaussettes adaptées / typées trail
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

Pour le séjour

- > Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- > Une trousse de toilette / serviette de toilette
- > Des chaussures de rechange
- > Une tenue pour le soir
- > Un couteau de poche
- > Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- > Une lampe frontale

Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !



Programme jour par jour

J1 Tour du Roc Cornafion (17km - 1100D+)

Accueil à 9h à Corrençon-en-Vercors le samedi

9h30 - 16h : Sortie rando - course à la journée

12h - 13h : Pique-nique en montagne

16h30 : Installation à ZeCamp Corrençon-en-Vercors

Fin d'après-midi : Conférence sur la préparation physique et mentale



J2 Grande Moucherolle et Crêtes du Vercors (24km - 1800D+)

9h - 16h : Sortie Rando - Course à la journée

12h - 13h : Pique-nique en montagne

16h30 : Fin du stage à Corrençon-en-Vercors



Hébergement

Hôtel sportif ZeCamp

**Le Bruchet, 38250
Corrençon-en-Vercors**

Au coeur du parc naturel du Vercors



**Accueil et confort optimal
pour sportif
Produits bios et locaux
cuisine maison**



Informations pratiques

Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail
- la pension complète du samedi soir au dimanche midi

Le tarif ne comprend pas

- le pique-nique du premier jour midi
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

Une question ? Maxime vous répond

maxime@trailsinfrance.com

06.08.60.67.04



Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: MMA / 14 Bd Marie et Alexandre Oyon 72000 Le Mans

