

PROGRAMME TRAIL SESSIONS

**LUNDI 21
JUILLET**

**MARDI 22
JUILLET**

**MERCREDI 23
JUILLET**

**JEUDI 24
JUILLET**

**VENDREDI 25
JUILLET**

9h Accueil et mot de bienvenue	9h Atelier Yoga Avec Cindy Delafoy Chapiteau	8h30 Sortie Trail Thème : "Adapter son souffle en altitude" Direction Pierre du Turc 12km et 500D+ Parc test Cimalp	8h30 Sortie Trail à la journée Thème : "Sortie longue" Direction Jarrier 16km et 1000D+ Parc test Cimalp	8h30 Sortie Trail Thème : "Accélération en côte" Direction Plan Chaud 7km et 250D+
9h30 Sortie Trail Thème : "Courir avec des bâtons" Direction Champ l'Eriscal 5-6km et 250D+	16h Atelier "Optimisation de la performance par la respiration" Avec Arnaud Quintaine Chapiteau	17h Stand / Parc test chaussures Cimalp Chapiteau	17h Conférence Nutrition / Naturopathie Co animé par Maxime Communier et Frédéric Blanchet Chapiteau	14h - 18h30 Massage assis-habillés Avec Frédéric Blanchet Chapiteau
17h Atelier "Bases de la respiration" Avec Arnaud Quintaine Chapiteau	19h30 Sortie Trail Thème : "Courir avec une faible visibilité" Direction Fontcouverte 10km et 500D+	18h Soirée Gastronomie Fromages, fruits et vins de Savoie Avec Agri Savoie Mont Blanc Evènements Chapiteau		9h - 12h Massage assis-habillés Avec Frédéric Blanchet Chapiteau