

TRAIL SESSIONS

SORTIES ENCADRÉES, CONSEILS, ATELIERS...



DU 21 AU 25 JUILLET 2025

**UNE SEMAINE TRAIL À LA TOUSSUIRE
À PRIX FOU !**

99€



LA TOUSSUIRE
1800



SAVOIE

DU 21 AU 25 JUILLET 2025



LE CONCEPT :

Quel que soit votre niveau, débutant ou confirmé, vous serez accompagnés lors des séances par les guides du bureau montagne, une occasion unique d'explorer la vallée de la Maurienne : berceau des Aiguilles d'Arves, aux pieds de grands sommets (+3000m d'altitude), et de grands cols mythiques.

Courir sur des alpages confortables et accessibles, respirer un air pur d'altitude et en prendre plein les yeux seront un des leitmotivs de la semaine, riche en échanges et pleine d'émotions.

LES INTERVENANTS :



LORNA BONNEL

Membre de l'équipe de France de ski alpi, accompagnatrice en moyenne montagne l'été, et monitrice de ski.

Championne du monde de ski alpinisme en équipe et en relais.



LIONEL BONNEL

Ancien athlète de haut niveau en Trail et accompagnateur en moyenne montagne et moniteur de ski.

Vainqueur : 6000D, Grand Raid 73, Galibier Thabor, UT du Beaufortain

PACK ACTIVITES :

99€

Au delà de nos événements du week-end*, chaque jour, profitez d'animations variées :

- Sorties encadrées 1/2 journée avec thème et parcours différents.
- Atelier nutrition pour créer vos propres barres de céréales.
- Atelier bien-être
- Soirée cinéma
- Soirée œnologie avec repas

*

19 JUILLET 2025

4h de La Toussuire

20 JUILLET 2025

Rallye Gourmand

Welcome Bag : T-shirt, bandeau, une bière en cadeau !

**PACK ACTIVITÉS
+
HÉBERGEMENT 4 PERSONNES**

450€*

**Exemple d'offre. Infos et réservations :
www.la-toussuire.com*



**Achat Pack Activités
juste ici !**

PROGRAMME TRAIL SESSIONS

**LUNDI 21
JUILLET**

9h
Accueil et mot de
bienvenue

9h30
Sortie Trail Thème :
"Courir avec des bâtons"
Direction Champ l'Eriscal
5-6km et 250D+

**MARDI 22
JUILLET**

9h
Atelier Yoga
Avec Cindy Delafoy
Chapiteau

16h
Atelier "Optimisation de la
performance par
la respiration"
Avec Arnaud Quintaine
Chapiteau

19h30
Sortie Trail Thème :
"Courir avec une faible
visibilité"
Direction Fontcouverte
10km et 500D+

**MERCREDI 23
JUILLET**

8h30
Sortie Trail Thème :
"Adapter son souffle
en altitude"
Direction Pierre du Turc
12km et 500D+
Parc test Cimalp

17h
Stand / Parc test
chaussures Cimalp
Chapiteau

18h
Soirée Gastronomie
Fromages, fruits et vins de
Savoie Avec Agri Savoie
Mont Blanc Evènements
Chapiteau

**JEUDI 24
JUILLET**

8h30
Sortie Trail à la journée
Thème :
"Sortie longue"
Direction Jarrier
16km et 1000D+
Parc test Cimalp

17h
Conférence Nutrition /
Naturopathie
Co animé par
Maxime Communier
et Frédéric Blanchet
Chapiteau

**VENDREDI 25
JUILLET**

8h30
Sortie Trail Thème :
"Accélération en côte"
Direction Plan Chaud
7km et 250D+

14h - 18h30
Massage assis-habillés
Avec Frédéric Blanchet
Chapiteau

9h - 12h
Massage assis-habillés
Avec Frédéric Blanchet
Chapiteau

TRAIL SESSIONS

SORTIES ENCADRÉES, CONSEILS, ATELIERS...

ET AUSSI DES EVENEMENTS...
LE WEEK-END !

SPORTIFS + GOURMANDS

4H DE LA TOUSSUIRE
BY DARE2B

9H30

400 D+
15 KM
4H

19 JUILLET 2025

SOLO OU ÉQUIPE

DARE2B LA TOUSSUIRE Les Sybelles

13,8KM
670D+

DIMANCHE
20 JUILLET 2025

RALLYE GOURMAND

LA TOUSSUIRE

25€
9 STANDS

RANDONNÉE LUDIQUE
NON CHRONOMÉTRÉE



LA TOUSSUIRE
1800 ~~~

www.la-toussuire.com • info@la-toussuire.com • +33(0) 4.79.83.06.06