

VTT PASSION

Découvrez la course à pieds, testez votre endurance et courez en communion avec la nature.
Niveau de débutant à confirmé.

Programme

Jour 1 : Dimanche

9h : Accueil et informations à l'Espace Montagne.
10h : Courons ensemble (définition des aptitudes de chacun)
15h - 16h : Trottons ensemble dans les bois de Sestrière
18h30 - 19h30 : «Savoir récupérer».

Jour 2 : Lundi

9h-12h : PPG sur le stade de Briançon.
14h : Récupération en randonnée
18h30 - 19h30 : «Plusieurs méthodes pour se préparer mentalement»

Jour 3 : Mardi

9h : Sortie longue le matin
14h : Piscine
18h30 - 19h30 : «Savoir récupérer»

Jour 4 : Mercredi

10h : Séance technique (montée et descente en milieu montagnard)
14h : On s'oriente en marchant
18h - 19h : Sophrologie
18h30 - 19h30 : «Méthodes de préparation mentale»

Jour 5 : Jeudi

9h : Sortie très longue en nature (regroupement pour le repas)
18h30 - 19h30 : «Débats sur les méthodes de récupération et de préparation mentale»

Jour 6 : Vendredi

VTT ou marche à pieds.

Encadrement: B.E. Athlétisme + 1 spécialiste de la course en montagne,

Equipement supplémentaire nécessaire:

- > vêtements spécifiques à la course en montagne
- > chaussures de course à pieds
- > gourde avec porte gourde
- > casquette, lunettes de soleil, crème solaire...

Inscription à la réservation obligatoire.
Prix du séjour + 15€/personne/semaine

Exemple de programme à titre indicatif