



SEJOUR TRAIL DU 30/06/2018 AU 07/07/2018

Ce programme vous permettra de découvrir ou de progresser dans votre pratique du Trail avec l'unique objectif du plaisir de courir en pleine nature. Dans ce séjour, la pratique douce du Trail vous permettra de profiter pleinement de vos vacances en famille dans un cadre enchanteur... De bonnes notions d'entraînements et d'alimentations vous seront apportées tout au long de la semaine...

Dimanche 1^{er} juillet 2018

En matinée : Sur un parcours de 10 kilomètres avec 300 mètres de dénivelé, découverte de la station d'Oz-en-Oisans sous la forme jogging, découverte du groupe et des attentes de chacun sur cette semaine.

Après-midi : Découverte du matériel adapté à la pratique du Trail (chaussures, textile de compression, bâtons, sacs à dos,...) Focus sur les bâtons et leur importance dans le Trail de montagne.

Lundi 2 juillet 2018

En matinée : Découverte des contraintes de l'altitude sur un parcours de 15 kilomètres (500 m D+) sur le plateau des lacs Besson, Lac Noir et lac du Carrelet à 2100 mètres d'altitude. Mouvements d'étirement adaptés au Trail face au magnifique massif de Belledonne.

Après-midi : Atelier Alimentation et hydratation pendant la course : préparation de barres de céréales – boissons énergisantes

Mardi 3 juillet 2018

En matinée : Découverte des allures de course selon le terrain sur un parcours de 12 kilomètres en haute altitude (De 2700 mètres à 2800 mètres d'altitude vers le Lac de la Fare).

Après-midi libre

Mercredi 4 juillet 2018

Journée : Départ pour une jolie Rando-Course dans l'un des plus beaux endroits de l'Oisans pour la pratique de la course à pied : Le plateau d'Emparis...Vous découvrirez qu'en adaptant votre allure, les kilomètres parcourus peuvent devenir assez conséquents...et que le trail moyenne distance est très facilement accessible.

Jeudi 5 juillet 2018

En matinée : Savoir aborder le dénivelé : Ateliers de progression en dénivelé positif...et ateliers de progression en dénivelé négatif sur un kilomètre vertical

Après-midi libre

En fin d'après-midi : Pratique du Trail en famille sur une épreuve conviviale de Trail-relais (enfants et adultes) autour de la station : boucle d'1 kilomètre pour les enfants, boucle de 3 et 5 kilomètres pour les adultes. Suivi d'une séance familiale d'étirements / stretching

Vendredi 6 juillet 2018

En matinée : Retour sur les grands principes de l'entraînement lors d'un long jogging de clôture (progressivité, récupération, intensité, et les allures d'entraînement)... Bilan de chacun sur cette semaine écoulée.

Et chaque fin de journée : Étirements / Stretching et accès (sur inscription) à l'espace détente et bien-être du Village Club

Programme susceptible d'évoluer en fonction du niveau des participants.