



COURIR EN MONTAGNE

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

Programme :

- J 1 :** Accueil Village Club. Installation.
- J 2 :** 10h : Courons ensemble (définition des aptitudes de chacun)
15h-16h : trottinons ensemble dans les bois de Sestrière
18h30-19h30 : « Savoir récupérer ».
- J 3 :** 9h-15h : PPG sur le stade de Briançon.
14h : Récupération en randonnée
18h30-19h30 : « Plusieurs méthodes pour se préparer mentalement »
- J 4 :** 9h : Sortie longue le matin
14h : Piscine
18h30-19h30 : « Savoir récupérer »
- J 5 :** 10h : Séance technique (montée et descente en milieu montagnard)
14h : On s'oriente en marchant
18h-19h : Sophrologie
18h30-19h30 : « Méthodes de préparation mentale »
- J 6 :** 9h : Sortie très longue en nature (regroupement pour le repas)
18h30-19h30 : « Débats sur les méthodes de récupération et de préparation mentale »
- J 7 :** VTT ou marche à pieds.
- J 8 :** Départ.

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 (fournir un certificat médical).

Prix du séjour+25€/personne/semaine

Exemple de programme à titre indicatif