

STAGE DECOUVERTE TRAIL

Niveau : débutant – avoir déjà couru 10km

Profitez d'un stage de découverte du trail dans la station On Piste Bagnoles Normandie. C'est dans ce cadre naturel et préservé, où la forêt des Andaines deviendra le terrain de jeu idéal, que vous progresserez en trail. Ici notre coach vous accompagnera sur des sentiers techniques et prodiguera ses conseils précieux pour une bonne pratique du trail.

Une fois en forêt : imaginez-vous dans la fraîcheur du matin ou la douceur de l'après-midi, au cœur de la forêt des Andaines. Poussé par l'énergie des arbres remarquables, vous parcourez les chemins, sentez cette odeur si particulière, un camaïeu de verts vous enveloppe. L'agréable sensation de l'effort se fait sentir dans chaque partie de votre corps, les poumons et le cœur se gonflent, les muscles s'activent. Immergé au cœur de la forêt, sensation de liberté intense.

ON AIME !

Les conseils d'un coach sportif, pour un séjour hyper personnalisé,
Se ressourcer en pleine forêt pendant une sortie trail,
La forêt des Andaines pour terrain de jeu exceptionnel,
La convivialité d'un groupe réuni pour progresser ensemble.

Le programme

9h - 9h45 - Café d'accueil et présentation de la station On Piste
9h45 - 11h45 - Sortie nature en forêt des Andaines (entre 10 et 15 km selon le niveau)
12h30-14h00 - Repas sain et adapté à la pratique sportive
14h15-15h15 - Marche Afghane, apprendre à bien respirer
15h15 - 16h15 - Apprendre à utiliser correctement ses bâtons
16h15 - 17h15 - Trucs et astuces : les bons conseils pour bien préparer ses sorties, son sac et le jour de la course
17h30 - 18h30 - Travail de proprioception, gainage, renforcement musculaire
19h30 - Dîner optionnel pour un moment de convivialité avec retour d'expérience du coach

Tarif unique de 99 € TTC par personne

Le tarif comprend 1 café d'accueil, 1 déjeuner traiteur, 1 journée d'activités sportives encadrées par un coach diplômé.

Le tarif ne comprend pas les dépenses personnelles, les assurances annulation et rapatriement, le dîner, les divers trajets effectués par les véhicules personnels des participants.

Les équipements à prévoir pour la journée

- Un sac à dos de 3 à 10 L
- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Un sacnet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs...
- Un tour de cou et des manchettes
- Bâtons
- Chaussures d'intérieur
- Une tenue d'après-course

Vous pouvez aussi prendre :

- Appareil photo – Téléphone
- Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Papier toilette biodégradable

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo et de vos besoins personnels !

Le contact utile

Office de Tourisme

Place du marché
61140 Bagnoles de l'Orne Normandie

02 33 37 85 66
tourisme@bagnolesdelorne.com
www.bagnolesdelorne.com

Les idées d'hébergements

Hôtels conseillés

- Hôtel Spa du Béryl
- Hôtel de Tessé
- Bellevue

Résidences de Tourisme conseillées

- BO Cottage
- La Potinière Appartements

Chambres d'hôtes conseillées

- Villa Matignon
- La demeure d'Olympe (Haleine)