

mon mémo voyage

05 et 06 juin 2021

Prérequis : technicité : avoir déjà couru 15 km - intensité : niveau soutenu

Jour 1 – Samedi 05 juin

8h30 - Café d'accueil dans la salle commune du Gîte de la Passée

9h00-10h30 - Même les traileurs aiment prendre de la vitesse ! Mesurer votre vitesse au cours d'un atelier VMA pour vous entraîner plus efficacement et vous donner toutes les chances de progresser. (Séances avec prises de vues pour une analyse personnalisée en fin de journée).

10h30-12h00 - Descentes et montées, avec ou sans bâtons ? Nathalie Mauclair vous initiera à l'utilisation des bâtons dans les montées et descentes, sur des parcours techniques profitant du dénivelé naturel de la forêt.

12h30-14h00 - Repas traiteur sains et adaptés à la pratique sportive, au Gîte de la Passée

14h30-16h30 - Sortie nature en forêt des Andaines pour mettre en pratique les conseils prodigués par Nathalie Mauclair, et développer des capacités spécifiques telles que la régularité, l'endurance et la puissance.

17h00-17h30 - Goûter au Gîte de la Passée

17h30-19h00 - Retour en images personnalisé sur les tests VMA puis étirements et renforcement musculaire.

19h00 - Dîner autour d'un moment convivial et partage d'expérience entre coureurs, au gîte de la Passée.

Conférence : Partage de trucs et astuces pour bien s'entraîner, progresser et se dépasser dans la pratique du trail et surtout se faire plaisir ! Comment bien préparer sa saison de trail, planifier ses courses, définir ses objectifs et anticiper pour être pleinement en forme le jour J ?

Et parce qu'une bonne préparation passe aussi par le plaisir de se nourrir sainement, Nathalie Mauclair vous apportera ses conseils nutrition pour être au top pendant la préparation de vos courses, et pour bien récupérer.

Jour 2 – Dimanche 06 juin

8h30 - Présentation de Bagnoles de l'Orne à 360°, top chrono !

Top chrono ! Une présentation de Bagnoles de l'Orne en 30 min, lors d'un 360° au bord du lac. Une formule permettant à chacun de découvrir les sites emblématiques de la station, au cours de laquelle la guide ne manquera pas de vous orienter vers d'autres sites et vous chuchoter quelques secrets bagnolais.

9h00 - Puisez l'énergie des arbres qui vous entourent lors de cette sortie longue de 20 à 30 km en petits groupes, jalonnée d'obstacles naturels, et dans une ambiance paisible et ressourçante.

13h00-14h00 - Repas traiteur sains et adaptés à la pratique sportive, au Gîte de la Passée

14h00-15h00 - Échanges avec Nathalie Mauclair sur son parcours, sa pratique du sport et partage d'expériences au sein du groupe.

15h00-15h30 - Séance d'automassages : moment partagé pour prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi pour progresser et bien récupérer.

15h30-17h00 - Séance de running yoga pour finir la journée sous le signe du bien-être et du cocooning, et prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi.

Le Running Yoga est une méthode permettant de booster son running par une pratique spécifique du yoga. Ce concept unique et novateur promet d'améliorer ses performances, d'apprendre à mieux respirer et d'installer le relâchement au cœur de l'effort, pour que courir reste toujours un plaisir !

17h00 - Fin du stage

Tarif unique de 250 € TTC par personne

Ce stage comprend :

1 café d'accueil, 2 déjeuners, 1 dîner (boissons incluses) et 1 goûter, 2 jours d'activités variées encadrées par Nathalie Mauclair.

Ce stage ne comprend pas :

les dépenses personnelles, les assurances annulation et rapatriement, votre acheminement jusqu'aux divers points de rendez-vous, les divers trajets effectués avec les véhicules personnels des participants.

Date limite d'inscription pour confirmer le séjour : 23 mai 2021

Le séjour sera validé à partir de 8 personnes inscrites et le groupe ne pourra excéder 15 personnes. Le nombre de participants pourra évoluer selon les recommandations sanitaires).

Équipement 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
- Chaussettes adaptées / typées trail
- Un sac plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs, ...
- Un tour de cou et des manchettes

Équipement à prévoir pour le séjour

- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Des chaussures de rechange
- Chaussures d'intérieur
- Une tenue d'après-course
- Une lampe frontale

Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- Appareil photo, téléphone
- Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Bâtons (pour la séance descente et montée, les bâtons ne sont pas fournis)
- Papier toilette biodégradable
- Pas de picots

Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !

Informations pratiques

Office de Tourisme

Place du marché
61140 Bagnoles de l'Orne Normandie
02 33 37 85 66
tourisme@bagnolesdelorne.com

Votre hébergement

Vous trouverez la liste des hébergements de Bagnoles de l'Orne [ici](#)

Divers

Vous trouverez la liste des restaurants et des adresses gourmandes [ici](#)

Découvrez la destination www.bagnolesdelorne.com