

STATION SPORTS NATURE

DES MONTS DE GUÉRÉT

WEEK-END TRAIL À PARTIR DE 18 ANS

2 formules : découverte / perfectionnement et préparation à la compétition

Parcourez
les Monts de Guéret
sur les traces du Loup Blanc !



TARIFS : à partir de 104 €*
du vendredi 18h au dimanche 15h

découverte

Au choix :

perfectionnement et
préparation à la compétition

17/18/19 février 2017

24/25/26 mars 2017

19/20/21 mai 2017

16/17/18 juin 2017

13/14/15 octobre 2017

17/18/19 novembre 2017

Séjour TRAIL groupes - sur devis - à la demande



* Coût du stage :

- Tarif du séjour par participant avec activité et hébergement pension complète : 252 €
- Tarif sans hébergement avec repas du midi (samedi et dimanche) : 104 €
- Tarif accompagnant avec repas et hébergement sans activité (à ajouter si nécessaire) : 163 €





PROGRAMME TYPE WEEK-END TRAIL** 2017

Formule découverte :

→ Pour les coureurs qui débutent dans le trail et recherchent des conseils

Vous avez une bonne condition physique. Vous courez une à deux fois par semaine et vous recherchez un spot de trail accessible et varié. Vous parcourez les sentiers de la forêt de Chabrières et du massif du Maupuy sur des parcours de 8 à 12 km avec 200 à 400 m de D+ (dénivelé positif). Vous bénéficierez de conseils pour vos futurs entraînements et /ou compétitions. Vous échangerez avec nos coaches autour des thèmes liés à la pratique (matériel, nutrition...).

Formule perfectionnement et préparation à la compétition :

→ Pour les coureurs ayant déjà participé à des trails et qui souhaitent aller plus loin dans leur pratique

Vous courez 2 à 3 fois par semaine et vous recherchez un spot de trail riche et varié. Vous parcourez les sentiers des Monts de Guéret sur les traces du trail du Loup Blanc qui regroupe chaque année plus de 1000 trailers. Vous effectuerez entre 40 et 50 km sur le week-end, guidés par nos coaches. Ils vous distilleront selon vos attentes et vos envies des conseils sur toutes les questions que se posent le trailer (matériel, nutrition, récupération...).

Hors programme sportif ⁽¹⁾

Visite du Parc Animalier des Monts de Guéret LES LOUPS DE CHABRIERES
ou du Labyrinthe Géant des Monts de Guéret ou encore détente en piscine.

→ **Hébergement au Hameau de Gîtes de Saint-Victor-en-Marche** : Vous serez hébergé, par chambre de deux personnes, dans un gîte 5 ou 6 personnes dans le hameau de gîtes de Saint-Victor-en-Marche situé à une dizaine de km de Guéret (23) et à proximité immédiate des sentiers de pratique. Ces gîtes labellisés Gîtes de France 3 épis sont tout confort. Vous serez hébergé avec les autres stagiaires ainsi que les encadrants. Chacun contribuera aux tâches collectives (repas et rangement). Les draps seront fournis et les repas compris (deux petits déjeuners, deux repas midi et deux repas soir) dans le prix total de la prestation pour ceux en pension complète. Uniquement les repas de midi pour les stagiaires sans hébergement. Pour les stagiaires non hébergés, il est impératif de participer au repas du midi pour la cohésion de groupe et les échanges avec les stagiaires et les coaches. Week-ends comprenant au minimum 6 stagiaires et au maximum 12 stagiaires. Clôture des inscriptions au plus tard 15 jours avant le début du séjour.

**Séjours encadrés par des éducateurs diplômés
et organisés par la Communauté d'Agglomération du Grand Guéret
en partenariat avec de l'association Sports Athlétiques Marchois
et l'Office de Tourisme du Grand Guéret.**

** susceptible
de modifications

⁽¹⁾ avec supplément



INFOS / RÉSERVATIONS
TÉL. : 05 55 52 12 12
sportsnature-montsdegueret.com

