

Vivre et Courir

Découverte du trail dans les Baronnies

Niveau 2

3 jours et 2 Nuits

(personne pratiquant la course à pied 3 fois par semaine)

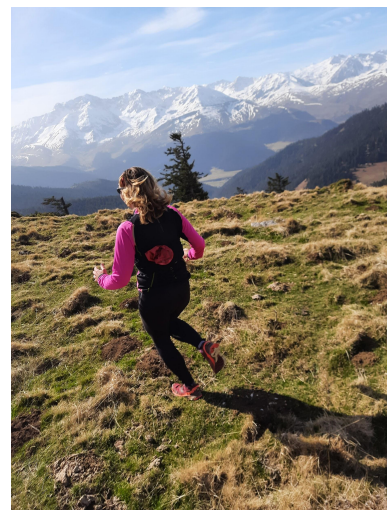
Descriptif

Courir est naturel!

Ce séjour s'adresse à toute personne pratiquant la course à pied 3 fois par semaine

(de 8 à 12 km par séance)

Ce séjour est une ode au plaisir de découvrir ou de redécouvrir la course à pied de pleine nature... C'est dans un cadre idyllique de piémont où, nous nous attacherons à prendre soin de vous, une parenthèse bien être où l'activité physique en montagne et la respiration ne font qu'un.



Programme du WE

> Vendredi soir :

"Courir: c'est donner à mon imagination un moyen d'expression et de m'explorer moi-même". K. Jornet

- Arrivée, installation et accueil au Gîte de la Grenouille à partir de 17h
- 18h - 19h : **Séance de marche afghane crépusculaire** : juste pour le plaisir, pour se grandir, pour la liberté...
- Repas et nuit au Gîte de la Grenouille

> Samedi :

"Trouvez force et équilibre par et pour sa motivation"

- **Atelier de yoga dynamique** (30 min) suivi d'un bon petit déjeuner
- 9h : Départ pour **une journée en course à pied** qui nous mènera dans les Baronnies (Circuits possibles de 15 à 23 km avec 700 et 1000 D+)
- 17h: retour puis repas et nuit au Gîte de la Grenouille

> Dimanche :

"Vivre et courir"

- 6h: **Lever du soleil au Mont** (10 km 600m D+) où le petit déjeuner montagnard nous attendra.
- 12h Déjeuner au Gîte de la Grenouille
- **Atelier de Yoga Dynamique** (30 min) avec étirements musculaires
- A partir de 15h fin du WE Vivre et Courir



290 Euros par personne

Départ garanti à 5 personnes

Inclus dans le tarif

- La formule pension complète du déjeuner du vendredi soir au dimanche midi
- L'encadrement du séjour par un professionnel DE
- le prêt des tapis de sol pour les ateliers Yoga et Renforcement musculaire
- Le transport au départ de l'hébergement pour les activités

N'est pas compris dans le tarif

- Le transport pour se rendre au lieu d'hébergement
- L'assurance annulation
- Le matériel de running

>> DÉTAILS

Lieu de rendez-vous : à partir de 17h sur le lieu de l'hébergement

Fin : 15h00 le dimanche

Encadrement : Accompagnateur en montagne

Déplacement sur place : les déplacements sont pris en charge sur place pendant le séjour

Hébergement : Gîte de la Grenouille, 2 Impasse de l'Eglise 65250 LORTET

Repas : Pension Complète avec boisson comprise, seuls les encas sont à votre charge organisée par le Restaurant le Mont d'Aure à Lortet



>> ÉQUIPEMENT

Pour l'activité :

Pour courir en montagne : basket de trail, short, collant, tee shirt manche courte et tee shirt manche longue, veste imperméable,, pantalon imperméable, sac de trail 5 à 10 l pour mettre de l'eau, bonnet, gants, couverture de survie, sifflet, bande de strap.

Pour se soigner : Votre accompagnateur a une trousse de secours pour soigner les bobos, mais n'oubliez pas vos traitements habituels, quelques pansements pour les ampoules, du strap et du désinfectant.

Ce que l'on fournit : tapis de yoga

>> FORMALITÉS

Santé : Les vaccinations obligatoires sont requises et en ces temps de contagions prévoyez des masques et gel hydroalcoolique.

Il est impératif de nous signaler tout problème de santé qui pourrait vous mettre en difficulté.

