

# PROGRAMME & EQUIPEMENTS SEJOUR TRAIL ET PLAISIRS DE LA MONTAGNE EN FAMILLE

Du 19 au 26 juillet 2025 – La Rosière 1850

## PREREQUIS

- Être capable de courir 20-30 km avec dénivelé positif et négatif d'environ 100m
- Pratiquer de façon pluri hebdomadaire un sport d'endurance.
- Expérience de la pratique du trail.
- Pratiquer de façon pluri hebdomadaire un sport d'endurance.:

Ce stage inclut des sorties en trail sur des parcours variés, des séances de renforcement musculaire et d'endurance, des ateliers yoga et ateliers axés sur la récupération, ainsi que des échanges sur les enjeux de la pratique féminine dans le trail.

Élodie et Amandine vous guideront pour bâtir une base solide de préparation et pour aborder vos objectifs de trail avec sérénité et confiance.

## PROGRAMME

### A VENIR

## EQUIPEMENT

- Tenue de sport adapté à la pratique du Trail
- Tapis de Yoga
- Gilet ou sac adapté à la pratique du Trail