



# WEEK-END DÉCOUVERTE DU TRAIL

24-25 NOV 2018 AUX ANDELYS

**POUR UN SOUCI D'ORGANISATION, il est URGENT d'avoir une réponse sur votre participation AVANT LE 1<sup>er</sup> OCTOBRE**

**Venez enrichir votre connaissance de la course à pied en tentant l'expérience du TRAIL**

**S'ADRESSANT À DES ATHLÈTES DÉSIREUX DE DÉCOUVERTE**

Ce week-end TRAIL a pour objectif d'approcher cette discipline qui pour certains peut paraître peu familière.

Se déroulant sur 2 JOURS, nous mettrons l'accent sur les points essentiels suivants.

- **TECHNIQUE DE DESCENTE • TRAVAIL EN CÔTE**
- **PPG / PPS / PROPRIOCEPTION**
- **DISCUSSIONS À THÈME ( MATÉRIEL, ALIMENTATION, DÉTERMINER UN OBJECTIF )**
- **RANDO TRAIL ( SORTIE LONGUE )**

Séances de travail ou discussion à thème pouvant aller de 1H à 3H30, 3H30 étant bien entendu le point culminant de notre week-end : la sortie longue du Dimanche matin.

## **INFORMATIONS PRATIQUES :**

Nous serons accueillis en pension complète sur le site des Andelys, ( tarifs à préciser ).

Je vous propose un départ le Samedi matin vers 8H du club, 1H de route environ pour un retour Dimanche vers 15H au club. ( possibilité de covoiturage ).

Réponse sur site [WWW.FOULEESDESAINTEGRMAINENLAYE.COM](http://WWW.FOULEESDESAINTEGRMAINENLAYE.COM)  
ou à PHILIPPE MOINARD AU 06 27 72 66 72