

Stage de début de saison

Les Coureurs du Lac Bleu

Coureurs du Lac Bleu, nous vous proposons un stage Trail sous la forme d'un rassemblement sur un week end le samedi 30 et 31 octobre 2021.

Ce stage se veut être un rassemblement convivial pour tous les adhérents de l'association, débutants et confirmés dans le but de progresser en trail dans la bonne humeur ! Nous proposons une organisation en 2 jours sans hébergement mais avec un repas du midi pris en commun le samedi au cours duquel chacun amène quelque chose à partager et un repas au restaurant le samedi soir. Le dimanche sera consacré à la participation au trail de la Batie Divisin, La Run Cugnot. Concernant le programme, des sessions d'entraînement seront ponctuées par des interventions théoriques afin d'apporter des éléments scientifiques sur la pratique de la course à pied

Samedi 30 octobre 2021

- 9h : rdv stade Voiron à la Brunerie
- 9h15 : test VMA
- 10h30 : retour en salle, échanges théoriques en présence de Daniel Mercier
- 12h : repas partagé
- 13h à 15h : échanges théoriques sur l'entraînement
- 15h à 17h : séance d'entraînement collective

séquence libre de 17h à 20h

- 20h : repas au restaurant

Dimanche 31/10

- participation à la Run Cugnot. La participation est offerte par le club en fonction de l'épreuve.
- 12h30 : repas partagé
- 14h30 à 16h : exposé sur le déroulement de la saison

coût du stage : gratuit, participation de 15 €/personne pour le repas du samedi soir (menu complet avec boissons), l'inscription à la course est prise en charge par le club.



LE RUN'CUGNOT

<http://www.runcugnot.fr/>

Pour rappel, le Run'Cugnot c'est quoi :

- Un trail XXS de **20km avec 500m** de dénivelé pour tous
 - Départ : **9h00**
 - Où : Salle des fêtes de la Bâtie Divisin
 - Retrait dossard : Entre 7h30 et 8h45
- Un trail XXS de **10km avec 250m** de dénivelé pour tous
 - Départ : **9h15**
 - Où : Salle des fêtes de la Bâtie Divisin
 - Retrait dossard : Entre 7h30 et 9h00
- Un trail de **5km** pour tous
 - Départ : **9h30**
 - Où : Salle des fêtes de la Bâtie Divisin
 - Retrait dossard : Entre 7h30 et 9h15
- Une course de **3km pour les jeunes de 2008-2009**
 - Départ : **9h35**
 - Où : Salle des fêtes de la Bâtie Divisin
 - Retrait dossard : Entre 7h30 et 9h15
- Une randonnée de 12km (possibilité de la raccourcir à 8km)
 - Départ : entre 7h et 10h
 - Où : Salle des fêtes de la Bâtie Divisin



Bulletin réponse (par mail, pasero.mikael@gmail.com)

Nom :

Prénom :

Participerai au stage :

samedi matin ☐

samedi AM ☐

dimanche ☐

je choisis la distance pour la course :km (maillot du club obligatoire)

serai présent pour la soirée samedi soir ☐