

# EXPÉRIENCE - INITIATION AU TRAIL BLANC EN CHARTREUSE

23 février 2020



Une question ?

[maxime@trailsinfrance.com](mailto:maxime@trailsinfrance.com)

06.08.60.67.04

# Expérience - Initiation au trail blanc en Chartreuse

Découvrez le **trail hivernal** sur une journée avec **Trails in France**.

Direction la **Station de trail de Chartreuse**, localisée sur **Saint Pierre de Chartreuse** pour une expérience trail dans la neige. Que vous souhaitiez débiter la **course dans la neige**, ou vous perfectionner, ce stage est fait pour vous ! Vous partirez à la découverte du **Massif de la Chartreuse** et de son **Parc Naturel Régional**.

Au programme, une journée ludique et variée, entre trail blanc renforcement musculaire et exercices pédagogiques. Vous profiterez des conseils avisés de notre **accompagnateur en montagne spécialiste du trail** et **fin connaisseur du massif**. Préparation physique, techniques de courses, entraînement croisé... Tous les sujets qui touchent le trail blanc seront abordés !

Vous profiterez de l'accueil de la Station de Trail de Chartreuse, vestiaires, douches, salle de sport... Des équipements 100% adaptés aux trailers ! Vous aurez aussi l'occasion d'y découvrir le **magasin d'usine Raidlight/Vertical**, où vous bénéficierez de 30% de remise dans le cadre du stage\*. Envie de découvrir les produits ? Vous pourrez les tester gratuitement !

Pour bien finir la journée, pensez à prendre l'**option Balnéo** ! Juste à côté de la Station de Trail de Chartreuse, c'est l'espace idéal pour récupérer après une journée trail dans la neige.

*\*Offre non cumulable avec les remises et promotions en cours, soldes... Plus de renseignements en magasin.*



# Informations générales

## Informations générales

**Durée :** 1 jour

**Date :** 23 février

**Rendez-vous :** 9h à la Station de trail de Chartreuse

**Fin du stage :** 13h à la Station de trail de Chartreuse

**Intensité :** Tous niveaux

**Technicité :** Tous niveaux

**Tarif :** 49 € / + 26 € *en option pour la balnéo*



# Niveau d'intensité et de technicité du stage, Pré-requis

**Intensité 1-4/4 : Tous niveaux**

**Technicité 1-4/4 : Tous niveaux**

**Sur le stage :** Nous adapterons le contenu de la séance en fonction du niveau de chacun

**Niveau technique :**

Vous courrez en montagne et dans la neige.

**Pré-requis**

Vous aimez le trail et la neige, vous pratiquez au moins une fois par semaine la course à pied

**Physique :** Sportif débutant à coureur aguerri, vous souhaitez découvrir le trail ou vous perfectionner

**Technique :** Pas de pré-requis



# Équipement

## Pour la journée

- > Un sac à dos de 5 à 15 L
- > Une veste imperméable ou coupe-vent
- > Une couverture de survie, un sifflet
- > Une trousse à pharmacie individuelle
- > Une casquette ou un bandeau
- > Une paire de lunettes de soleil
- > Un sachet plastique pour les déchets
- > Barres, fruits secs...
- > Un peu d'argent liquide
- > Un bonnet et des gants fins

## Sur soi

- > Un short de running
- > Un collant ou pantalon long en cas de mauvais temps
- > Un t-shirt manches courtes
- > Un t-shirt manches longues en cas de mauvais temps
- > Une paire de chaussettes de course à pied
- > Des chaussures de trail

## Vous pouvez aussi prendre pour la journée

- > Appareil photo
- > Crème solaire et stick lèvres
- > Bâtons
- > Papier toilette biodégradable

**Pensez à adapter cette liste en fonction de la météo, de la durée du séjour, et de vos besoins personnels !**



# Informations pratiques

## Le tarif comprend

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail

## Le tarif ne comprend pas

- les repas
- les boissons et dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin stage

Une question ? Maxime vous répond

[maxime@trailsinfrance.com](mailto:maxime@trailsinfrance.com)

06.08.60.67.04

## Trails in France est une marque d'Arvik SAS

Lieu-Dit Le Villaret 38570 THEYS

SIRET 850 478 934 00019

RCS 850478934 Grenoble

Immatriculation Atout France : IM038190008

Assurance RC professionnelle: MMA / 14 Bd Marie et Alexandre Oyon 72000 Le Mans

