



Stage

18 ET 19 MARS 2023

Objectif "Trail - On s'y (re-) met"
Renforcement musculaire
Travail avec le dénivelé
Appréhender les difficultés techniques

Domaine de
**la
Loge**

OBJECTIF TRAIL

PROGRAMME

Vous êtes débutants ou vous reprenez le trail, Marlène vous donne rendez-vous pour 2 jours de stage "Trail - On s'y (re-) met" au Domaine.

Samedi 18 mars

8h30 à 9h : Accueil

9h à 10h : Présentation du stage, des stagiaires...

10 h à 12h : Echauffement : principes, exercices, critères de réalisation et de réussite. Exercices d'amélioration de la foulée. Travail avec le dénivelé

14h à 15h : En salle : les principes de l'entraînement « Comment construire sa séance »

15h à 17h : Proprioception, éducatifs athlétiques, renforcement musculaire, étirements, relaxation

Dimanche 19 mars

8h30 à 9h30 : Le matériel, l'alimentation (principes et conseils)

9h30 à 12h : Trail : fractionné, intensité de travail, différentes formes d'exercices, appréhender les difficultés techniques

14h à 15h : Les objectifs, établir une programmation

15h à 17h : Suite du travail de renforcement musculaire, stretching, récupération...

Marlène est agrégée d'EPS et brevet d'état 1er et 2ème degré de natation, CAFFA (certificat d'aptitude aux fonctions de formatrice académique) et master STAPS mention éducation et motricité.

Plusieurs années de pratique intensive en triathlon et duathlon (niveau national, 5ème place en championnat de France longue distance et victoire sur plusieurs triathlons, championnat de duathlon en division 1 par équipe, victoires en aquathlon, 3ème à la Sainte Lyon, victoire au challenge des trails de l'Est). Niveau inter-régional en natation et course d'orientation.

TARIFS : 150€ les 2 jours

Suppléments possibles :

15€ par repas midi et soir et 45€ la nuitée au Domaine

.....

RENSEIGNEMENTS // INSCRIPTIONS

E-mail : marie@domainedelalodge.fr

Téléphone : Marie-Eve au 06 14 40 46 30

site : www.domainedelalodge.fr

Domaine de la Loge - 10 route du Sorbier - 71580 Flacey-en-Bresse

Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS