

Vivre et Courir

Ne peut plus prendre le chemin le plus court

Niveau 1

- > Initiation au trail running (course à pied dans la Nature), Randonnée à pied ou en raquette à neige, Yoga dynamique et renforcement musculaire
- > 5 jours/4 nuits
- > Circuit en Etoile depuis Le Village de Lortet
- > Groupe : 5 personnes
- > Aventure Accompagnée adulte
- > Confort hébergement cosy en gîte
- > Intensité active
- > Impact écologique faible
- > Immersion première approche

Descriptif

Courir est naturel! du moins, c'est ce que l'on nous dit...

Ce séjour est une ode au plaisir de découvrir ou de redécouvrir la course à pied de pleine nature... C'est dans un cadre idyllique de piémont où, nous nous attacherons à prendre soin de vous, une parenthèse bien être où l'alimentation locale et de saison, l'activité physique en montagne et la respiration ne font qu'un.

Conseils et élaboration d'un plan d'entraînement personnalisé vous permettront de vous fixer des objectifs et de les atteindre dans l'avenir.

Ce séjour s'adresse à tous les curieux, à tous les motivés qui ont le souhait de ne plus rêver mais d'être acteur de leur bonheur :)

Les points forts

- > Hébergement en Pension Complète au Gîte de la Grenouille en partenariat avec le restaurant du Mont d'Aure
- > Atelier quotidien de Yoga Dynamique et renforcement musculaire de J2 à J5
- > Encadrement par un Diplômé d'Etat Accompagnateur en Montagne
- > Accompagnement personnalisé pour définir et atteindre ses objectifs



Jour par Jour

> [Jour 1](#)

"Courir: c'est donner à mon imagination un moyen d'expression et de m'explorer moi-même". K. Jornet

Arrivée au Gîte de la Grenouille, présentation et organisation du séjour.

Petite mise en jambe : Course à pied en plein cœur du piémont, juste pour le plaisir, pour se grandir, pour la liberté...

> [Jour 2](#)

"Trouvez force et équilibre par et pour sa motivation"

Elle se décompose entre atelier de yoga dynamique, d'un bon petit déjeuner, et départ pour de la course à pied qui nous mènera sur des sentiers inconnus...

Ce sera l'occasion de revenir sur sa motivation, ses objectifs et de définir un cap ensemble (ateliers)

> [Jour 3](#)

"C'est l'acquisition du pied montagnard"

Nous nous essaierons au FARTLEK. Appréhender la montagne pour mieux courir, pour se connecter à son environnement, osez jouer et se lancer sur des sentiers et se perdre dans la montagne poussé par la curiosité et l'envie

Apprendre à ressentir ses sensations.

> [Jour 4](#)

"S'émerveiller à chaque instant"

A chacun son sommet, nous partirons ensemble gravir un sommet où la notion d'effort, d'équipe croisent la beauté des paysages

> [Jour 5](#)

"Vivre et courir"

L'aube me semble un moment privilégié pour courir, qu'en pensez-vous?

Une Alimentation équilibrée : Nous travaillerons également sur l'équilibre entre l'énergie dont le corps a besoin et le plaisir de manger, nous verrons ensemble de nombreuses recettes savoureuses...

La Respiration: La respiration permet de connecter l'esprit au corps, la randonnée et la course permettent ce lien...

900 euros par personne

Inclus dans le prix

La formule pension complète du déjeuner du J1 au déjeuner du J2 au Gîte de la Grenouille

L'encadrement du séjour par un professionnel DE

Le prêt du matériel raquette à neige en fonction de la saison

le prêt des tapis de sol pour les ateliers Yoga et Renforcement musculaire

Le transport sur place pour se rendre sur les lieux d'activités au besoin

N'est pas compris

Le transport pour se rendre au Gîte de la Grenouille

L'assurance annulation

Le matériel de running

Options (la sélection se fait au moment de la réservation)

Assurance annulation	00 €/pers (ne pas remplir le montant)
Arrivée la veille au soir Formule B&B	30 €/pers

Infos pratiques

>> DÉTAILS

Lieu de rendez-vous : à 10h00 au Gîte de la Grenouille - 2 Impasse de l'Église - 65250 LORTET

Fin : 14h00 en J5

Encadrement : Accompagnateur en montagne

Déplacement sur place : les déplacements sont pris en charge sur place pendant le séjour

Hebergement : Gîte de la Grenouille, 2 Impasse de l'Église, 65250 LORTET

Repas : Pension Complète avec boisson comprise, seuls les encas sont à votre charge

>> ÉQUIPEMENT

Pour l'activité :

Pour courir en montagne : basket de trail, short, collant, tee shirt manche courte et tee shirt manche longue, veste imperméable,, pantalon imperméable, sac de trail 5 à 10 l pour mettre de l'eau, bonnet, gants, couverture de survie, sifflet, bande de strap.

Pour marcher en montagne : sac de 20l

Pour se soigner : Votre accompagnateur à une trousse de secours pour soigner les bobos, mais n'oubliez pas vos traitements habituels, votre Ventoline, quelques pansements pour les ampoules, du strap et du désinfectant.

Ce que l'on fournit : On vous prête une paire de raquettes ainsi qu'une paire de bâtons, lampes frontales...

>> FORMALITÉS

Santé : Les vaccinations obligatoires sont requises et en ces temps de contagions prévoyez des masques.

Il est impératif de nous signaler tout problème de santé qui pourrait vous mettre en difficulté. (prothèses, épilepsie, asthme, ...)

