



4 SEANCES HIVERNALES POUR PROGRESSER EN TRAIL AVEC UN ENTRAINEUR DIPLOME D'ETAT

DESCENTE

- > TECHNIQUES DE COURSE EN DESCENTE
- > SEANCE EN PRE-FATIGUE

JAUJAC, DIMANCHE 28 FEVRIER

MONTEE

- > UTILISATION DES BATONS
- > LE RYTHME A LA MONTEE

SAINT-PRIVAT, DIMANCHE 14 MARS



TERRAIN VARIE

- > ATELIER PROPRIOCEPTION
- > MICRO-CIRCUIT EN TERRAIN VARIE

AILHON, DIMANCHE 7 MARS

PARCOURS MONTAGNE

- > RANDO-COURSE EN MONTAGNE ARDECHOISE
- > CASSE-CROUTE PARTAGE

MAYRES, DIMANCHE 28 MARS



Tarifs : 15€ par séance / 55€ le cycle complet - Renseignements / Inscription à bougetontrail@gmail.com ou au 06 37 17 62 90