



COURSE ET PARTAGE

STAGE SPORTIF

BY LES BIPÈDES DE LA VAUNAGE



Au cœur de la Margeride,
dans une nature exubérante :

Vivez une expérience inoubliable !

Courir est votre plaisir ?

Débutant ou confirmé, seul ou en
famille, ce séjour est fait pour vous !







Situé à Rieutort de Randon en Lozère
20km au nord de Mende
à 2h30 de La Vaunage

Entre 1200m et 1550m d'altitude
Lac de Charpal, les Monts de Randon...



Hébergement/Restauration :

Hôtel O'MINEOLA

17 chambres

8 Doubles

3 Twins

4 Triples

2 Quadriples

ou CAMPING « Au bord de l'eau »





Les dates :

Du Jeudi 9 Mai au Dim. 12 Mai
ou mois de Juillet
(3 nuitées)

Inscriptions sur Helloasso
date limite : Dimanche 8 Octobre





Les tarifs :

Demi – Pension 60€ / jour
(nuitée + dîner + petit-déj)

Participation financière du club à préciser

Compléments d'information :

Il s'agit avant tout d'un stage sportif autour de la course à pied, mais pas que ...

Nous découvrirons au maximum les magnifiques paysages environnants en courant. De l'alternance marche/course pour les débutants au « week-end choc » pour les ultra-traileurs aguerris, tout est possible.

Les groupes seront constitués suivant les niveaux et suivant les envies de chacun. Rien n'est imposé, tout est proposé. Un programme quotidien sera affiché, chacun se déterminera comme il le voudra.

L'encadrement sera assuré par les coachs du club et par les volontaires du groupe qui gèreront la dynamique de leur équipe.

Les copies de cartes, les parcours seront fournis pour des sorties longues, des footings plus relax, des séances de fractionné, ...

Des ateliers de renforcement musculaire, de mobilité articulaire, de relaxation, de technique de course sont également programmés.

Le deuxième objectif du stage étant l'échange et le partage, des moments de convivialité ponctueront la fin de journée et la soirée :

Pétanque, Mølky, jeux de société, soirée karaoké, soirée dansante, mais aussi une soirée spéciale pour révéler vos « incroyables talents ».

Nous conseillerons aux accompagnants des idées de balades ou de visites.

Tout le monde pourra, bien évidemment, participer aux animations extra-sportives.

Les places étant limitées et le temps pressant pour boucler notre hébergement

Inscrivez-vous au plus vite ! Premiers inscrits, premiers servis !

Renseignements supplémentaires : guy.chastan@hotmail.fr