

// Week-end Trail

SUR LES TRACES DU LOUP BLANC

- **LIEU D'ACCUEIL** : Gîtes de Saint Victor en Marche – La Bussière – 23000 Saint-Victor-en-Marche
- **DURÉE DU SEJOUR** : du vendredi 18h au dimanche 15h
- **HÉBERGEMENT** : En chambre de 2
- **DATES 2018** : du 28 au 30 septembre*, du 16 au 18 novembre**
- **PUBLIC** : Adulte (18 ans et +), pratiquant(e)s débutant(e)s à confirmé(e)s. Ces stages s'adressent à un public soucieux de progresser. Nous souhaitons vous accompagner dans la découverte de vos capacités et le développement de celles-ci afin de vous permettre de profiter d'une pratique de pleine nature idéale pour le développement de soi.
- **CAPACITÉ D'ACCUEIL** : Séjour comprenant au minimum 6 stagiaires et au maximum 12 stagiaires.
- **ACTIVITÉS** :

***Formule Girly – le trail entre filles** : Pour les coureuses qui débutent dans le trail et celles qui souhaitent se perfectionner et qui recherchent des conseils. Vous avez une bonne condition physique. Vous courez une à deux fois par semaine et vous recherchez un spot de trail accessible et varié. Vous évoluez sur les sentiers de la forêt de Chabrières et du massif du Maupuy sur des parcours de 8 à 12 km avec 200 à 400 m de D+ (dénivelé positif). Vous bénéficiez de conseils pour vos futurs entraînements et /ou compétitions. Vous échangez avec nos coaches autour des thèmes liés à la pratique (matériel, nutrition...).

****Formule Préparation au Trail du Loup Blanc** : Pour les coureurs (ses) ayant déjà participé à des trails et qui souhaitent aller plus loin dans leur pratique. Vous courez 2 à 3 fois par semaine et vous recherchez un spot de trail riche et varié. Vous parcourez les sentiers des Monts de Guéret sur les traces du trail du Loup Blanc qui regroupe cette année près de 2000 trailers. Vous effectuez entre 40 et 50 km sur le week-end guidés par nos coaches. Ils vous distillent, selon vos attentes et vos envies, des conseils sur toutes les questions que se posent le trailer (matériel, nutrition, récupération...).

- **VIE COLLECTIVE** : Vous êtes hébergé dans un gîte 5 ou 6 personnes dans le hameau de gîtes de Saint-Victor-en-Marche situé à une dizaine de km de Guéret (23) et à proximité immédiate des sentiers de pratique. Ces gîtes labellisés Gîtes de France 3 épis sont tout confort. Vous êtes hébergé avec les autres stagiaires ainsi que les encadrants. Chacun contribue aux tâches collectives (repas et rangement). Les draps sont fournis et les repas compris (deux petits déjeuners, deux repas midi et deux repas soir) dans le prix total de la prestation pension complète.

Pour les stagiaires non hébergés, le repas du midi est compris et impératif pour la cohésion de groupe et participer aux échanges avec les stagiaires et les coaches.

- **ENCADREMENT** : Intervention et encadrement de la vie collective par les coureurs du Team Trail des Monts de Guéret et éducateurs diplômés de l'association Sports Athlétiques Marchois de Guéret et de la Communauté d'Agglomération du Grand Guéret. Responsable Technique : Sébastien PARAYRE.

• MATÉRIELS ET TROUSSEAU :

Des chaussures de trail ou de course (2 paires).

Une réserve d'eau de 0.5 à 1 l ainsi qu'une réserve énergétique alimentaire.

Des tenues de sport adaptées à la pratique du trail y compris par temps froid et en quantité suffisante.

Des affaires de toilettes (1 drap de bain et une serviette de toilette fournis).

Tout matériel que vous souhaitez tester en vue de compétitions futures ou que vous souhaitez simplement découvrir.

- **COORDINATION ET COMMERCIALISATION DES SÉJOURS** : Office de Tourisme du Grand Guéret. 05 55 52 12 12 en partenariat avec la Communauté d'Agglomération du Grand Guéret.

- **ASSURANCE** : Les séjours sont organisés par la Communauté d'Agglomération du Grand Guéret. Celle-ci est couverte en responsabilité civile dans le cadre de la mise en œuvre des activités de pleine nature dans les Monts de Guéret. Il vous appartient de souscrire une assurance individuelle accident.

Coût du stage :

Tarif du séjour par participant (avec activité et hébergement pension complète) : 215 €

Tarif accompagnant (repas et hébergement sans activité) (à ajouter si nécessaire) : 156 €

Tarif sans hébergement avec repas de midi (samedi et dimanche) : 80 €

A régler par chèque à l'ordre de l'Office de Tourisme du Grand Guéret



**CLÔTURE DES INSCRIPTIONS
AU PLUS TARD 15 JOURS
AVANT LE DÉBUT DU SÉJOUR**

Pré-inscriptions sur internet www.sportsnature-montsdegueret.com à confirmer avec l'envoi sous 8 jours des pièces à fournir (bulletin d'inscription, chèque à l'ordre de l'Office de Tourisme, assurance annulation le cas échéant) à Office de Tourisme du Grand Guéret – 1 rue Eugène France – 23000 Guéret

SÉJOURS À LA CARTE :
**VOUS SOUHAITEZ ORGANISER UN SÉJOUR « AVENTURE NATURE » À LA CARTE
POUR UN GROUPE DE 6 À 12 PERSONNES, CONTACTEZ-NOUS AU 06 37 88 15 77**