



SPORT PRO Réunion

**STAGE DE TRAIL-RUNNING EN MONTAGNE  
PREPARATION MASCAREIGNE, TRAIL BOURBON ET GRAND RAID  
CILAOS - 18, 19 ET 20 SEPTEMBRE 2015**

⚙️ **Thème** : « *Les clés de la réussite en Trail et Utra-Trail* »

**PROGRAMME**

☀️ **Vendredi** :

- ▶️ **18H00 - 19H00** : accueil des stagiaires au meublé Panoramique  
([www.pages.lemeuble-panoramique.com](http://www.pages.lemeuble-panoramique.com))

☀️ **Samedi** :

- ▶️ **6H30 - 7H30** : atelier pratique – Réveil musculaire « *Les bienfaits du footing à jeun ... - 40' à 1H Maxi...* »
- ▶️ **7H30 - 9H30** : petit déjeuner – quartier libre...
- ▶️ **9H30 - 11H30** : atelier spécifique « *Le JERK en côte – La séance qui balance bien...* »
- ▶️ **12H00 - 13H00** : pause déjeuner

- ▶ **13H00 -13H45** : sieste – quartier libre...
- ▶ **13H45 -14H45** : débats « *L'assimilation avant une course – La zone d'affûtage ou encore le tapering... »*
- ▶ **15H00 -16H30** : séance de remise en forme aux thermes de CILAOS
- ◆ **Hydrothérapie : bain hydromassant ou aérobain** (*bain thermal avec massage par douches sous-marines et avec des bulles...*)
- ▶ **16H45 -18H00** : atelier pratique ( *Travail de proprioception et d'équilibration...*)
- ▶ **18H -19H30** : débats sur différents thèmes...
- ▶ **19H30 - 21H00** : **Dîner**

☀ **Dimanche** :

- ▶ **5H00 - 6H00** : petit déjeuner
- ▶ **6H00** : départ des stagiaires du meublé panoramique
- ▶ **6H30** : atelier pratique - **sortie trail avec pause conseils** "*Cilaos – cascade Bras-rouge – Taibit- Marla - retour à Cilaos...*"
- ▶ **12H00 - 13H30** : déjeuner
- ▶ **13H30 - 15H00** : débriefing du stage – Remise du tee-shirt officiel **MR 974**
- ▶ **15H00** : fin du stage.

**Bon stage à tous !!**

**Info/Réservation: 06 92 66 83 11**

**[www.mastersrunning974.re](http://www.mastersrunning974.re) / mail: [raymond.fontaine@mastersrunning974.re](mailto:raymond.fontaine@mastersrunning974.re)**