



DEPANNAGE MULTI-SERVICES

CALENDRIER DES STAGES - ANNEE 2018
« PREPARATION AU TRAIL ET A L'UTRA-TRAIL »

DATE	THEME	INTITULE	NIVEAU	LIEU	TARIF
- 02 au 04 février	« ECOLE DE TRAIL »	COMMENT DEBUTER ET PROGRESSER « <i>L'entraînement – Matos – Nutrition</i> » Ateliers pratiques & théoriques	Débutant & initié	CILAOS <i>Sur 3jrs</i>	240€ (formule tout compris)
- 04 mars	« AVOIR UNE BONNE DESCENTE »	AMELIORER SA TECHNIQUE EN DESCENTE « <i>Les attitudes à adopter</i> » Ateliers pratiques & théoriques	Débutant & initié	PETITE-ÎLE <i>Sur 1jr</i>	60€ (formule tout compris)
- AVRIL	« ENTRAINEMENT MENTAL »	PLUS FORT DANS LA TETE « <i>Les principes de la rigueur mentale</i> » (Théorie)	Débutant & initié & confirmé	½ jr	30€
- 18 au 20 MAI	« TRAVAILLER LE DENIVELE »	MONTER ET DESCENDRE AVEC SUCCES « <i>Gestion de l'effort : les secrets du pacing</i> » Ateliers pratiques & théoriques	Débutant & initié & confirmé	En attente ?? <i>Sur 3jrs</i>	240€ (formule tout compris)
- JUIN	« TRAIL & NUTRITION »	PAR OU ET QUOI COMMENCER ? « <i>Conseils pour bien s'alimenter...</i> » (Théorie)	Débutant & initié & confirmé	½ jr	30€
- 24 au 26 août	« WEEK-END CHOC - MAFATE »	FAITES DE CHAQUE SORTIE UNE AVENTURE « <i>Maîtriser l'allure et l'alimentation en course</i> » Ateliers pratiques & théoriques	Initié & confirmé	MAFATE	240€ (formule tout compris)
-15 ou 16 septembre	« LA ZONE D'AFFÛTAGE OU DE TAPERING »	LES DERNIERES SEMAINES AVANT LE JOUR « J » « <i>N'appréhendez plus, partez serein...</i> » Ateliers pratiques & théoriques	Tous niveaux	PETITE-ÎLE <i>Sur 1jr</i>	60€ (formule tout compris)

