

Une semaine type

DIMANCHE : arrivée dans le Briançonnais le dimanche

LUNDI

Matin : début du stage de trail

Petit run d'acclimatation 8 à 12 kms et 100 à 300 D+/- : Villar d'Arêne

Déjeuner au chaud ou en terrasse selon la météo

Après-midi : atelier trail montée et descente proprioception :

Col de Laurichard

MARDI

Matin : KV technique et bâtons : refuge Evariste Chancel

Déjeuner au chaud ou en terrasse selon la météo

Après-midi : footing récup' sous La Grave, étirements, nutrition, discussions, récup libre..., chill...

MERCREDI

Journée : sortie moyenne : environ 15 à 25 kms et 800 à 1200 D+/-, selon le niveau du groupe : le Chemin du Roy.

Vivres de course à la journée dans le sac de trail

JEUDI

Journée : sortie moyenne : environ 15 à 25 kms et 800 à 1200 D+/-, selon le niveau du groupe : Arsine - Le Lauzet.

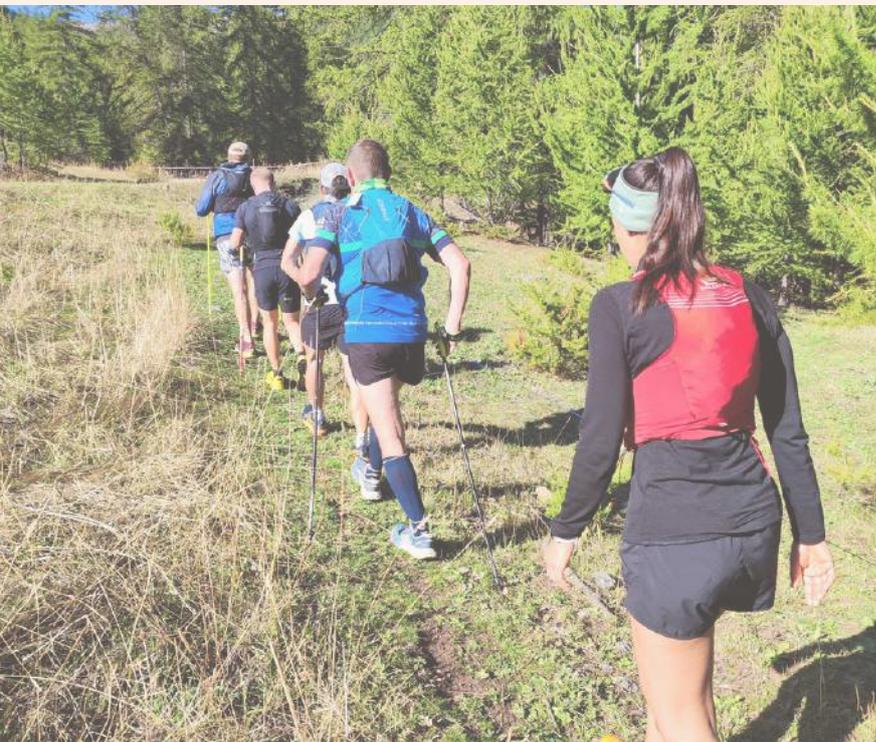
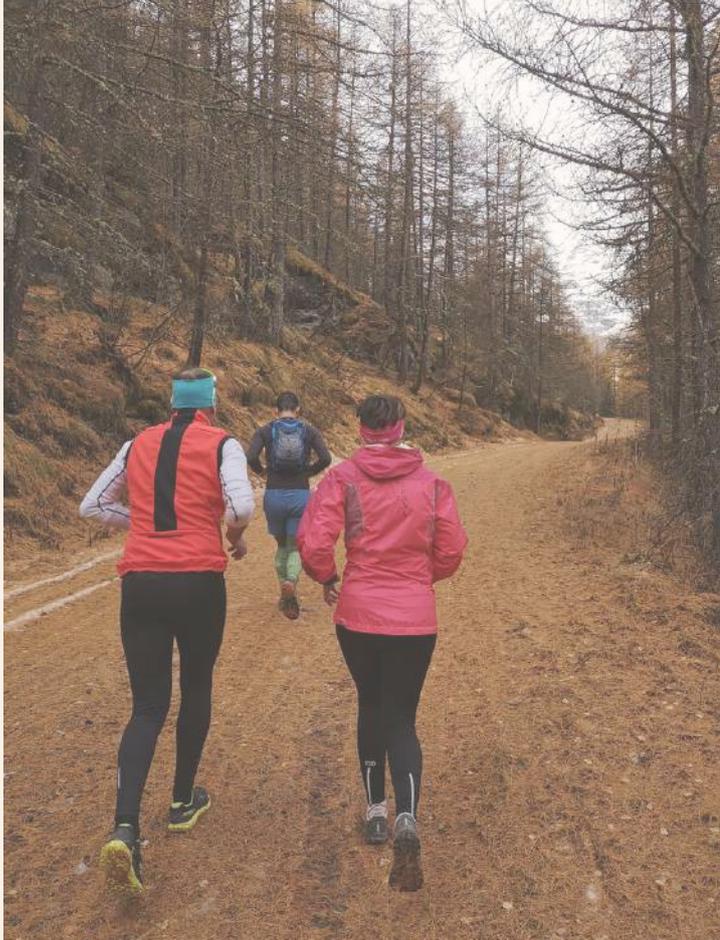
Vivres de course à la journée dans le sac de trail

VENDREDI

Journée : sortie longue : environ 30 kms et 1500 à 1800 D+/-, selon le niveau du groupe : l'Aiguillon - Pic du Mas de La Grave.

Vivres de course à la journée dans le sac de trail. Le soir, fin du stage.

SAMEDI : départ du Briançonnais



Les dates de stage

Au printemps et à l'automne, là où les couleurs et les lumières sont les plus belles en montagne !

Les altitudes, lieux et dates choisis en fonction de l'état de l'enneigement des chemins en montagne.

Surtout les moments plus favorables et clés pour le public de traileurs

- **Avril et mai** : séjours à Briançon, sous l'Orceyrette
- **Juin** : séjours dans la Clarée, au Lautaret et dans les Ecrins
- **Mi septembre, octobre, début novembre** : séjours au Lautaret, en Clarée, au Monétier Les Bains et à Cervières



CONTACT AMM

Hélène MATHIEU

Dans les Pas d'Hélène

Tel 07 84 16 11 03

helen.mathieu@gmail.com



SITE INTERNET EN CONSTRUCTION :

mise en ligne prévue en mars 2024 (agence WEBSSENTO)



@dans_les_pas_d_helene



@dans.les.pas.d.helene

STRAVA Ln Mattei