

Stage Trail Château-Chalon Jura du 23 au 25 octobre 2020



Informations générales

- Lieu : Château-Chalon
- Hébergement : Chambre d'hôtes La Maison d' Eusebia
- Niveau de difficulté : perfectionnement
- Durée : 2 jours, 2 nuits
- 10 à 15 personnes

•Descriptif

- Posé en sentinelle au bord du Revermont, Château-Chalon est le « phare » du Vignoble du Jura. Dans le berceau du célèbre Vin Jaune, légendes et histoire s'entremêlent pour donner toute sa renommée à l'un des « Plus Beaux Villages de France ».
- Ce stage de trail s'adresse à tous les pratiquants de course en montagne et de trail souhaitant acquérir des connaissances à travers d'une part notre formation dans le secteur et d'autre part les échanges avec les participants.
- Les objectifs sont multiples :
 - Réaliser un week-end d'entraînement pour préparer éventuellement une course
 - Apporter des connaissances théoriques et pratiques sur l'entraînement
 - Développer une réflexion individuelle sur sa pratique : planification, axes de progression
 - Découvrir des parcours d'entraînement, la gastronomie locale...



Les Intervenants

- Mikaël PASERO, 36 ans, Master en Entraînement et Management du Sport, Brevet d'État 2ème degré en athlétisme, pratique du trail depuis 2010.
- Responsable d'un service des sports communal, j'encadre des athlètes en trail et route de tout niveau ainsi que la section du club des Coureurs du Lac Bleu de Paladru à Charavines (38).



- Mathieu PASERO, 32 ans, Gérant de la société Taktik Sport, Brevet d'état 1^{er} degré en athlétisme et coach Athlé Santé, pratique du trail depuis 2002.
- Encadrement d'athlètes en trail dans le Jura et organisateurs d'événements (Val Foncine Trail, Trail Château-Chalon).

Le Programme

- Vendredi soir

18h: footing d'arrivée « faisons connaissance » (8 à 12km)

20h : apéritif de bienvenue et repas

21h: organisation du stage et intervention sur les bases de l'entraînement

- Samedi

8h : Séance optionnelle à jeun (6km)

9h30: séance spécifique fractionné en côte (15km)

12h : repas

14h : intervention sur la planification

15h30: séance renforcement du trailer + footing (selon niveaux, 8 à 15km)

18h00: visite et dégustation du vin jaune

19h: repas

21h: intervention sur les étirements et la récupération

- Dimanche

9h: sortie à thème en fonction des objectifs (jusqu'à 3h, soit 15 à 30km)

Retour vers 12h et repas

Après midi libre et échanges divers



Les plus du séjour

- Un lieu insolite pour mêler le tourisme et le sportif au cœur d'un environnement propice à l'entraînement et au repos.
- Un hébergement de qualité avec des chambres spacieuses et tout confort.
- Un terrain d'entraînement pour tous et adapté aux coureurs moins habitués aux forts dénivelés.
- l'idéal pour préparer la Sainté Lyon !

• Niveau Requis

- Pratique régulière de la course à pied 3 fois par semaine à raison d'1h minimum par sortie
- habitant en plaine ou en montagne, vous aimez pratiquer la randonnée en montagne ou d'autres sports d'endurance (vélo, ski...)
- vous avez déjà réalisé un trail de 20km en moyenne montagne où avez l'habitude d'évoluer dans ce milieu



Aspects Pratiques

- Vous serez hébergés en chambres double ou quadruple avec chacune baignoire et douche.
- l'ensemble des repas seront pris à la Maison d'Eusebia (précisez les éventuelles allergies ou contre indications) mais n'oubliez pas de prendre vos barres énergétiques et autres collations pour le reste du séjour.

Matériel à prévoir

- Vêtements techniques pour la course à pied et le trail (shorts, collants, tee shirt, maillots longs, veste imperméable, casquette, lunettes, bonnets, gants, 2 à 3 paires de chaussures de course pour alterner)
- Vêtements de rechange pour le reste du séjour
- Réserve d'eau d'1L
- Petite pharmacie et médicaments personnels
- Duvet
- n'oubliez la forme et la bonne humeur !



Inscriptions

→ Le prix est de 250 € et inclut l'hébergement en pension complète (avec boissons lors des repas), l'encadrement par des entraîneurs diplômés, un cadeau de bienvenue; le tarif ne comprend pas le déplacement, les dépenses personnelles, les boissons hors repas, les compléments alimentaires individuels, les assurances personnelles

→ par internet sur Taktik sport avec 50 % d'arrhes (125 €) :

<https://inscriptions-taktik-sport.com/stagechateau-chalon2020>

Conditions d'annulation :

→ jusqu'à 1 mois avant pour raisons médicales : remboursement des arrhes

→ jusqu'à 1 semaine avant le début du stage : remboursement de 50 % des arrhes (62,50 €)

→ Vous devez être assuré à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, pensez notamment à vérifier vos conditions liées à votre carte bancaires



•Contact et renseignements

→Taktik Sports

→contact@taktik-sport.com

→06 58 04 18 78



A 10 min de
Lons le Saunier

A 50 min de
Dole

A 1h20 de
Mâcon

A 2h de Lyon

A 2h30 d'Annecy