



Stage débutant "piste verte" 3 jours/2 nuits

Du 29 septembre au 1er octobre 2023

**Hébergement en gîte (chambre/dortoir collectif) : Le Roc des Boeufs
2588 Rte du Mont, 73340 Bellecombe-en-Bauges**

Organisé par le Cruet Running Club
Co-encadré par Yann Le Saux, éducateur sportif, traileur confirmé
et Aurélien Sanrey, accompagnateur moyenne montagne DE

Groupe de 8 à 15 participants

Pour qui ?

- Je suis un coureur et je souhaite découvrir ou me mettre à l'activité trail
- Je suis un coureur de trail dans des régions de plaine et je souhaite m'aguerrir sur des profils montagnards
- Je débute dans l'activité, en montagne, mais il me manque le petit truc pour me sentir complètement à mon aise

Si vous n'êtes pas sûr de votre niveau, entraînez-vous : séances de sport d'environ 1h à 1h30, idéalement 3 fois par semaine : 2 séances / semaine de course à pied + 1 séance autre sport : natation, vélo...

Programme:

Vendredi 30 Septembre:

10h00 : Accueil au gîte. Possibilité de vous récupérer à la gare de Chambéry-Challes les Eaux (départ de Chambéry 9h au plus tard). Faites-nous la demande lors de votre inscription.
11h00: Mise en jambes sur parcours facile. Gérer son allure
12h00: Repas partagé, tiré du sac de chaque participant, ne pas hésiter à faire découvrir les trésors gastronomiques de vos régions aux autres participants.
13h00: rappels théoriques sur les différents allures, adaptation de l'effort en montée
13h45: Atelier 1: axé D+
17h00: Retour au gîte, installation, douche
19h00: Dîner
20h30: La bibliothèque du traileur

Samedi 1er Octobre:

7h30: Petit déjeuner
9h00: Atelier 2: axé D-
12h00: Repas
13h00: rappels théoriques: Connaissance de soi - ultra connexion
13h45: Atelier 3: Sortie "longue"
17h00: Retour au gîte, douche
19h00: Dîner
20h30: FAQ Trail: Meteo/Matériel/Milieu montagnard/Préparation veille de course
21h45: Sortie récup nocturne (optionnelle) : à vos frontales !

Dimanche 2 Octobre:

7h30: Petit déjeuner, nettoyage et rangement du gîte (en collectif)
9h00: Atelier 4: Utilisation des bâtons en trail + la respiration
12h00: Repas
13h00: Bilan
15h00: Fin du stage. Possibilité de vous déposer à la gare de Chambéry, à partir de 16h30

Tarif :

350 euros pour ce stage de 3 jours/2 nuits, dont

- Frais d'encadrement : 240 euros (acompte de 50 % + solde de 50 % 1 mois avant le stage) : servent à rémunérer les encadrants et à permettre le fonctionnement du club.
- Frais d'hébergement et de repas ~ 110 euros (à régler sur place, directement au gîte/refuge) : hébergement 2 nuits en demi-pension (= dîner + petit-déj) + repas pic-nic des jours 2 et 3 fournis par le gîte/refuge. Les consommations (boissons chaudes et froides pâtisseries, etc.) ne sont pas incluses dans la demi-pension et seront à régler au gîte/refuge, en supplément.
Prévoir une spécialité locale à partager pour le 1^{er} repas, pour un moment convivial

Prêt(e) a prendre le départ ?

Envoyez-nous la fiche d'inscription par mail à crc73800@gmail.com, accompagnée de votre règlement : acompte ou totalité, selon la date d'inscription (voir modalités d'inscription ci-dessous).

Modalités d'inscription :

Afin d'organiser le stage dans de bonnes conditions, et pour éviter les annulations de dernière minute, nous demandons un acompte pour toute inscription.

- Jusqu'au 30/08/2022 : paiement d'un acompte de 50 % des frais d'encadrement, soit 120 € par personne. Après réception d'une confirmation (au plus tard 3 semaines avant le début du stage), paiement du solde 120 €
- A partir du 01/09/2022 : la totalité des frais d'encadrement est demandée, soit 240 euros par personne
- Règlement des frais d'encadrement par chèque libellé à l'ordre du C.R.C (Cruet Running Club) ou virement. Les coordonnées vous seront fournies lors de votre inscription
- Les prestations hébergement/repas seront à régler directement sur place au gîte : prévoir chèque ou espèces pour un montant de 110 euros par personne (hors consommations personnelles)

Dès que 8 participants ou plus auront validé leur inscription et envoyé l'acompte, le stage sera confirmé. Nous prendrons une décision définitive au plus tard 3 semaines avant le début du stage (soit le 09/09/2022) : confirmation ou annulation. Dans le cas d'une annulation de notre part pour manque de participants vous serez intégralement remboursés, sans aucune pénalité.

Afin de ne pas bloquer des places au gîte/refuge, et pour éviter le risque d'annulation pour manque de participants, merci de jouer le jeu, et de bien vouloir faire votre inscription dès que vous êtes sûr de pouvoir (et de vouloir) venir. Il en va de la réussite de ce séjour !

Annulation du fait du participant :

Nous ne sommes pas en mesure de vous proposer une assurance annulation pour ce séjour, celui-ci n'étant pas vendu en « tout compris ».

En effet, cela nous imposerait de passer avec une agence de voyage (tour opérateur) ce qui augmenterait la facture pour vous de 15 à 20 % (hors assurance). La souscription d'une assurance annulation ajouterait quant à elle encore 5 % au montant total, avec une franchise allant de 50 à 120 euros selon les assureurs. Au final, un choix pas si évident pour un court séjour de ce type...

Nous vous demandons donc de vous inscrire uniquement si vous souhaitez réellement participer à ce stage, car les annulations ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement systématique.

En cas d'impondérable, nous prendrons une décision (remboursement intégral, remboursement partiel, pas de remboursement), au cas par cas, afin de ne pas travailler à perte, et sans défavoriser les autres participants. Nous prendrons en compte notamment :

La date d'annulation

la possibilité ou non de vous remplacer

Les circonstances (envoi ou non d'un justificatif médical : maladie, blessure)

Le nombre de participants inscrits

Nous vous informerons de notre décision au plus tard 7 jours après la fin du stage. Cette décision sera définitive et non contestable.