

**PROGRAMME INTRO-TRAIL**

Intro-trail est un stage de quatre jeudi de suite qui vous permettra de découvrir et de progresser dans la pratique du trail-running. Lors de chaque séance un thème théorique ainsi qu'un thème pratique seront abordés.

Encadré par des professionnels du sport, ce stage vous permettra d'acquérir les bases techniques et théoriques de cette pratique en vogue afin de débiter du bon pied. Dans un cadre idyllique et unique, découvrez les sentiers variés du Moléson. Améliorez vos performances physiques, gagnez en agilité et travaillez sur votre mental en améliorant vos capacités de concentration et votre connaissance de vous-même.

**Session du 3.06 au 24.06.21 :**

	Thème théorique	Thème pratique	Intervenant
3.06.21	Biomécanique et physiologie de l'entraînement en endurance	Coursologie	Raphaël
10.06.21	Préparation mentale	Technique de course en montée	Gaëlle
17.06.21	Micronutrition du sport	Endurance	William
24.06.21	Gestion de course et récupération	Technique de course en descente	Gaëlle

**Session du 1.07 au 22.07.21 :**

	Thème théorique	Thème pratique	Intervenant
1.07.21	Biomécanique et physiologie de l'entraînement en endurance	Coursologie	Raphaël
8.07.21	Préparation mentale	Technique de course en montée	Gaëlle
15.07.21	Micronutrition du sport	Endurance	William
22.07.21	Gestion de course et récupération	Technique de course en descente	Gaëlle

**Session du 29.07 au 19.08.21 :**

	Thème théorique	Thème pratique	Intervenant
29.07.21	Biomécanique et physiologie de l'entraînement en endurance	Coursologie	Raphaël
5.08.21	Préparation mentale	Technique de course en montée	Gaëlle
12.08.21	Gestion de course et récupération	Technique de course en descente	Gaëlle
19.08.21	Micronutrition du sport	Endurance	William

**Session du 26.08 au 16.09.21 :**

	Thème théorique	Thème pratique	Intervenant
26.08.21	Biomécanique et physiologie de l'entraînement en endurance	Coursologie	Raphaël
2.09.21	Préparation mentale	Technique de course en montée	Gaëlle
9.09.21	Gestion de course et récupération	Technique de course en descente	Gaëlle
16.09.21	Micronutrition du sport	Endurance	William

**Session du 23.09 au 14.10.21 :**

	Thème théorique	Thème pratique	Intervenant
23.09.21	Biomécanique et physiologie de l'entraînement en endurance	Coursologie	Raphaël
30.09.21	Préparation mentale	Technique de course en montée	Gaëlle
7.10.21	Gestion de course et récupération	Technique de course en descente	Gaëlle
14.10.21	Micronutrition du sport	Endurance	William