

STAGE TRAIL EN MONTAGNE BOURBONNAISE

28 au 29 Mars 2026

En quelques mots

Cette **formation trail en Montagne Bourbonnaise** vous offre une opportunité unique d'explorer les parcours entre Loire et Allier tout en développant vos **compétences en course nature**.

Elle allie théorie et pratique pour vous permettre de **consolider vos connaissances**, de corriger vos défauts, et d'apprendre les **techniques essentielles du trail....**

Les points forts

- Les conseils personnalisés de 2 coachs diplômés
- Interventions d'une diététicienne en nutrition sportive
- Deux groupes de niveau pour s'adapter à tous



Niveau sportif : Confirmé

Le mot du spécialiste

- Être capable de faire **3h à 4h de trail / randonnée par jour** avec les pauses pédagogique
- Parcours d'environ **12km et 600m D+** ou **15km et 800m D+** par jour en fonction du groupe de niveau

Encadrement

2 groupes de niveau encadrés chacun par un **coach diplômé d'Etat**.

En quelques chiffres Trail et running

- Distance moyenne/jour : 10 à 20km
- D+ moyen/jour : 1000 m

Inscriptions : cdathle03@gmail.com avec nom, prénom, adresse, date de naissance, N° licence FFA ou PPS pour non licenciés. Confirmation de l'inscription par retour de mail.

Seulement 25 places disponibles. Gites La Bourdonnière- St- Nicolas des Biefs

Coût 220€ - réduction de 40€ pour les licenciés FFA à régler avant la date du 12 mars 2026

Le prix comprend : l'encadrement, l'hébergement en gite, la pension complète du samedi 8h00 au dimanche 16h00 (possibilité d'arriver la veille à partir de 18h30)

Quelques retours du stage de mars 2025

"Encore merci à tous pour ce joli week-end, de belles rencontres, de bons moments. C'était très enrichissant pour moi. A bientôt j'espère!!"

"J'ai vraiment hâte de vous recroiser sur des trails, ce stage fait du bien, même si j'ai mal partout, des rencontres, des échanges d'expériences, et des conseils que je vais mettre en pratique. Un grand merci à tous je repars enrichit de vous tous. Et très motivé voir encore plus motivé que jamais. Bises à vous tous.

Il y en a bien d'autres, ces derniers sont tiré du groupe de discussion "Team laprugne 2025"



Lien pour la fiche d'inscription en scannant ce Qr code