



1000m de D+ à côté de Paris

Activité: **Trail**

Lieu : **Mantes-la-Jolie**

Durée : **1 jour**

Groupe : **4-8**

Prix : **60€**

1. Apprendre les 3 clés du trail (gestion de l'effort, du dénivelé et de l'alimentation)
2. S'entraîner sur 1000m de D+
3. Courir dans une réserve naturelle avec un coach expérimenté

C'est sur ce parcours que Julien s'entraîne en Île-de-France : une boucle à travers le Parc naturel du Vexin et celui des Boucles de la Seine. L'objectif ? Se décrasser les poumons et progresser rapidement en endurance et en technicité. En quelques heures, on suit Julien à travers les bois, les villages médiévaux et le long d'un aérien chemin en balcon avec vue sur la vallée de la Seine. Que vous prépariez une course ou simplement relevez un nouveau défi, ce trail est un morceau de choix !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous devant la gare de Mantès la Jolie à 9h. De là, Julien vous emmène en navette pour un court trajet jusqu'au point de départ. C'est parti pour une session trail de 9h30 à 16h ! Une pause ravitaillement est possible sur le chemin, lorsque l'on passe par la Roche-Guyon. Pendant cette session, vous découvrirez les nombreux paysages du Vexin, des sentiers en balcon surplombant la Seine aux villages médiévaux. Et pour choper les bonnes techniques, c'est Julien qui vous conseillera ! La session se termine vers 16h avec une arrivée devant la gare de Mantès la Jolie.

LOCALISATION

Val-D'Oise > Île de France

Rendez-vous devant la gare !

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Le débrief personnalisé
- Les transferts aller/retour depuis la gare en navette

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les snacks personnels

NIVEAU

Une journée d'environ 4-5h de rando course, avec 20km en tout et 1000m D+. Il faut être habitué aux efforts de 3h minimum en trail.

PETIT ÉQUIPEMENT

- Chaussures de course à pied
- Vêtements de course (short/collant, t shirt, polaire/doudoune, couche imperméable ou coupe vent)
- Petit sac type trail
- 1L d'eau
- Des barres/snacks à votre convenance