



## Stage Débrouillé "piste bleue" - 3 jours/ 2 nuits

**Du 14 Octobre au 16 Octobre 2022**

**Hébergement en gîte (chambre/dortoir collectif) : Loft Alpin**

**Saint-Offenge Dessus**

Possibilité de vous récupérer à la gare de Chambéry-Challes les Eaux (nous contacter)

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 6 à 15 participants**

### Pour qui ?

- Je suis coureur de trail court (jusqu'à 20km), je souhaiterais passer sur des distances supérieures (objectif distance marathon)
- Je suis coureur de trail jusqu'à 40 km en plaine, et je souhaite me frotter au contexte particulier de la montagne ( longues ascensions et descentes, terrain...)
- Je souhaite étoffer mes connaissances théoriques et mon bagage technique.

### Programme:

#### Vendredi 14 Octobre:

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: Boucle " je me connais, je fais des choix raisonnés"

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 : S'adapter pour durer - Côtes longues : comment s'y préparer?

13h45: Atelier 1: axé D+- pré/post fatigue

17h00: Retour au gîte, installation, douche

19h00: Dîner

20h30: Echanges et conseils : "casser des fibres" pourquoi? comment? Jusqu'où?

#### Samedi 15 Octobre:

7h30: Petit déjeuner

9h00: Atelier 2: axé D-

12h00: Repas

13h00: rappels théoriques : météo - apports énergétiques

13h45: Atelier 3: Sortie "longue" - gérer l'enchaînement D+/D-.

17h00: Retour au gîte, douche

19h00: Dîner

20h30: FAQ Trail: Planifier une saison / une semaine / une course.

21h45: Sortie nocturne surprise : à vos frontales !

#### Dimanche 16 Octobre:

7h00: Petit déjeuner, nettoyage et rangement du gîte (en collectif)

8h30: Sortie "conditions réelles" - répétition générale de mon objectif.

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 : 310 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 ~ 40 euros (à régler sur place, directement au gîte/refuge) : hébergement 2 nuits, repas (dîner, petit-déj) pris en collectif au gîte + repas pic-nic des jours 2 et 3 pris à l'extérieur. 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<sup>er</sup> repas, pour un moment convivial

## Prêt(e) a prendre le départ ?

Envoyez-nous la fiche d'inscription par mail à [crc73800@gmail.com](mailto: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 14/09/2022 : paiement d'un acompte de 50 % des frais d'encadrement, soit 155 € par personne. Après réception d'une confirmation (au plus tard 3 semaines avant le début du stage), paiement du solde 155 €
- A partir du 15/09/2022 : paiement de la totalité des frais d'encadrement, soit 310 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 40 euros par personne (hors consommations personnelles)

Dès que 6 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 23/09/2022) : 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.