



Fiche technique

Stage trail méditerranéen en Corse Baptême de trail à Bonifacio 5 jours



Niveau optimal : sportif régulier

Généralités - Présentation

Vous avez envie d'une escapade sportive qui mêle effort physique et évasion. Vous rêvez de participer à une course de trail à votre portée sans autre enjeu que le plaisir de mettre en pratique vos apprentissages de la semaine.

Vous allez découvrir ou redécouvrir toutes les facettes et fondamentaux du trail. Nous parcourons les sentiers des falaises de Bonifacio ainsi que ceux de l'arrière pays. En courant à basse altitude vous vous initiez au trail en douceur et vous exploitez 100 % de vos moyens physiologiques.

Venez profiter du charme d'un paysage varié entre mer et montagne. Emotions assurées...

Déroulement

Jour 1: acclimatation et mise en jambes

9h : accueil des participants RDV sur le port de Bonifacio devant l'antenne de l'office de tourisme

9h15 : réveil musculaire

9h45 : l'escalier du Roy d'Aragon. Cette visite nous servira à la fois de découverte culturelle et de mise en jambes. 187 marches et un sentier suspendu au dessus de la mer... Rien de tel pour un premier travail de renforcement musculaire dans la bonne humeur ! Photos et vidéos à prévoir pour le plaisir...

11h - 12h : (sur plateau sportif) : qualité des appuis + prévention des blessures : gammes d'athlétisme, appuis spécifiques du trailler - gainage dynamique adapté au trail

12h - 13h45 : repas individuel

13h45 : RDV au plateau sportif de la ville haute

14h - 16h30 : comment gérer son allure pour améliorer sa vitesse moyenne + comment alléger sa foulée. Exercices et mise en pratique sur une boucle de 5 km de sentier côtier. + retour vidéo individualisé (observation des appuis et placements)

16h - 16h30 (sur plateau sportif) : stretching relaxant

16h30-17h : débrief et échanges

Jour 2 : comment aborder les descentes en pleine confiance et... en pleine conscience

9h : accueil des participants RDV sur le port de Bonifacio devant l'antenne de l'office de tourisme

9h15 : réveil musculaire

9h30 - 10h30 : (sur plateau sportif) : Condition physique générale → découverte d'exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs + gainage dynamique adapté au trail.

10h30 - 12h : apprentissage des placements efficaces sur profil descendant pour jouer avec la pente + techniques d'imagerie mentale et exercices en condition réelle sur une portion du sentier côtier.

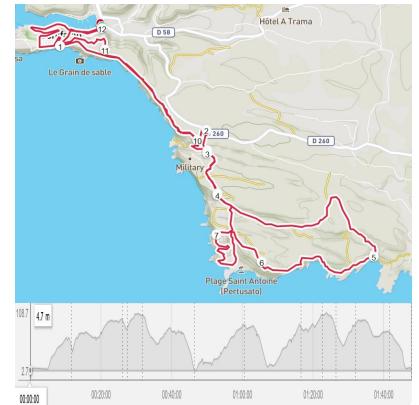
12h - 13h45 : repas individuel

13h45 : RDV au plateau sportif de la ville haute et échauffement

14h - 17h00 : boucle de 10 km. Mise en pratique exercices de descente sur le sentier du Pertusato.

17h - 17h30 : débrief et échanges

Parcours – profil



Caractéristiques

IBP index : 1 à 2 suivant les séances

Altitude mini : 3 m

Altitude maxi : 110 m

Longueur : 6 à 14 km suivant les séances

Durée moyenne des exercices ou étapes : 20 min

Notre coup de coeur

Les couchers de soleil sur tous les horizons !



Bon à savoir

- Tous les parking de Bonifacio sont payant.
- Compter 10 minutes à pieds pour relier la ville basse à la ville haute.
- Nombreux bars et restaurants dans la ville haute à proximité du plateau sportif et du sentier côtier.



Fiche technique (suite)

Stage trail méditerranéen en Corse Baptême de trail à Bonifacio 5 jours



Déroulement (suite)

Jour 3 : initiation à la course - nature → endurance, variations d'allures et adaptation au terrain (sortie à la journée)

9h : accueil des participants RDV sur le grand parking au rond point de sortie de Bonifacio.
Transfert en voitures individuelles jusqu'au départ du parcours. 15 minutes de trajet

9h30 : réveil musculaire + apprentissage de la cohérence cardiaque

10h – 16h : Thèmes et exercices d'apprentissage abordés au cours de la sortie

1/ Qu'est-ce que la vitesse ascensionnelle et comment l'améliorer ?

2/ Comment alterner course et marche pour conserver sa vitesse ascensionnelle ?

3/ Rester concentré sur ses gestes en contrôlant sa respiration

4/ Initiation à la méditation mindfulness en mouvement

16h – 16h30 : stretching relaxant

16h30 - 17h : débrief et échanges

17h30 (maxi) : retour à Bonifacio en voitures individuelles

Jour 4 : Détente et ateliers variés sur sentier côtier

10h : accueil des participants RDV sur le port de Bonifacio devant l'antenne de l'office de tourisme

10h30 - 11h : réveil musculaire et échauffement (*sur plateau sportif*)

11h – 13h : repérage des principales difficultés du trail de Bonifacio : reprise des fondamentaux abordés au cours du stage

13h : repas individuel

!!! Après-midi libre !!!

17h30 - 19h : Découverte de la relaxation. Technique au choix de l'encadrant en fonction du groupe et des conditions

CLÔTURE DU STAGE + remise des dossards pour les coureurs inscrits au trail de Bonifacio

RDV sur le plateau sportif (ville haute). Pas de tenue sportive nécessaire

Jour 5 : Trail de Bonifacio

STAGE semaine 1 : Pas de course chronométrée mais parcours intégral du trail de Bonifacio.

Allure libre. Sortie encadrée par Perform Concept.

9 h : Départ RDV sur le port de Bonifacio devant l'antenne de l'office de tourisme

12h : Dernière arrivée RDV sur le port de Bonifacio devant l'Office de tourisme

12h-12h30 : FIN DU STAGE. Débrief et échanges.

STAGE semaine 2 : Participation à la manifestation sportive « le trail de Bonifacio » sous votre propre responsabilité (*voir conditions d'inscription remises avec le dossard*)

RDV 1h avant le départ : réveil musculaire et échauffement encadrés par Perform Concept

Ce qui est inclus dans le tarif

- l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- la mise à disposition du matériel pédagogique
- l'accès au site « l'escalier du Roy d'aragon »
- l'inscription nominative au trail de Bonifacio : dossard offert sur demande lors de votre enregistrement à notre stage. **NB : Le dossard ne sera pas cessible à un tiers**

Parcours

Sentiers de randonnée balisés autour de **l'Ermitage de la Trinité**
altitude maxi : 205m
longueur : 5 à 10 km variable en fonction du niveau du groupe
(boucle choisie le jour J)

Bon à savoir

Du haut de ses 205 mètres d'altitude, **la Trinité** est un sommet emblématique.

Il veille sur Bonifacio et peut se gravir par plusieurs chemins à travers le maquis et les blocs de granites fascinants.

Vous pouvez également atteindre la fameuse **plage de Paragan**.

Vue panoramique sur les **bouches de Bonifacio**.

Ce qui n'est pas inclus dans le tarif

- vos frais d'hébergement
- vos transferts individuels sur les sites
- vos repas et collations
- vos frais personnels
- l'accès à l'escalier du Roy d'Aragon pour les accompagnants
- les frais de parking