



Fiche technique

Initiation au trail nocturne



Niveau optimal : sportif régulier

Généralités - Présentation

3 heures passées entre chiens et loups jusqu'à l'arrivée de la nuit pour sentir le paysage se refermer. Vous jouez avec vos cinq sens pour optimiser vos qualités de trail en conditions nocturnes. Emotions fortes garanties...

Déroulement

18h45 : accueil des participants. RDV devant la mairie de Savines-le-lac

19h – 20h : qualité des appuis et variations des allures sur profil varié

20h – 20h45 : imagerie mentale et exercices « à l'aveugle »

20h45 – 21h45 : mise en situation sur parcours nocturne

21h45 – 22h : débrief – échanges

Consignes matériel :

Prévoir petite cordelettes 3mm/4m

Prêt possible de lampes frontales sur demande

Ce qui est inclus dans le tarif

- ✓ l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- ✓ la mise à disposition du matériel pédagogique
- ✓ le prêt éventuel de lampe frontale
- ✓ le cadeau souvenir Perform concept

Ce qui n'est pas inclus dans le tarif

- ✓ vos déplacements individuels
- ✓ vos repas et collations
- ✓ vos dépenses personnelles

A proximité

Plusieurs plages accessibles à pied et avec les enfants.

L'abbaye de Boscodon (Crots).

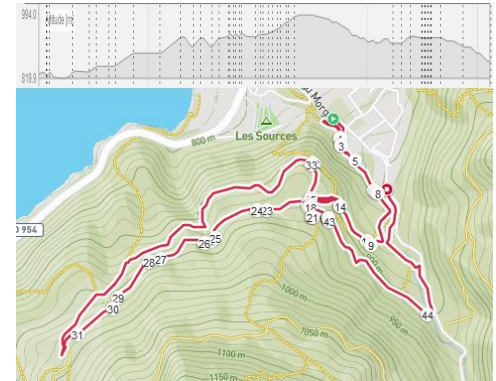
Des bars et restaurants très dynamiques dans le village.

Embrun à 10 minutes en voiture.

Bon à savoir

- Un unique distributeur CB Visa au village
- Parking gratuits et faciles d'accès à proximité des sites

Profil - parcours



Caractéristiques

IBP index : 1⁺

Altitude mini : 819 m

Altitude maxi : 994 m

Longueur : 6 km

Durée moyenne des exercices ou étapes : 15 min

Notre coup de coeur

L'ambiance feutrée et les bruits de la forêt sur un sentier proche du village.

Tous les ingrédients d'une atmosphère « aventure » sur un parcours sans difficulté technique, à la fois dépaysant et sécurisant.