



# COURSE EN SENTIER LAC-BEAUPOURT

## EXPÉRIENCE UNIQUE AU CŒUR DE L'HIVER

### Pour les coureurs et coureuses qui veulent embrasser les plaisirs de saison hivernale!

Ce séjour audacieux est offert à ceux et celles qui ont envie de s'amuser tout en se servant de la course à pied comme allié.

#### COURIR POUR...

Profiter de la beauté de la nature dans sa dormance et de ses plus beaux paysages.

Ce camp permettra de découvrir les nombreuses possibilités que nous offre l'hiver pour s'entraîner, mais aussi pour sourire au plaisir de sortir bouger. Différentes sorties de différents types seront offertes afin d'exploiter le terrain de jeu unique et magnifique que nous offre le Lac-Beauport. Les chaussures de sentier et les raquettes de course seront de mise pour en profiter pleinement!

De belles sorties au cœur de la forêt seront donc au menu de la fin de semaine. C'est une invitation à s'abandonner à ce qui vous sera proposé comme sentiers et sorties de course à pied. Afin de savourer ce moment, un minimum de volume hebdomadaire est requis et une allure de course minimale aussi.

### Un séjour guidé, pour une plus grande liberté!

#### HÉBERGEMENTS

Au cœur de la forêt, vous serez logés soit dans des mini-maisons, dans des yourtes ou dans des dômes.

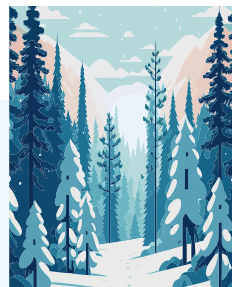
- Les hébergements sont de style mini-maison/yourte et dôme.
- Des lieux uniques, de bons goûts et propices à se ressourcer.
- Toilette sèche dans l'hébergement ou à quelques pas.
- Douches et toilettes disponibles dans le bâtiment central.

#### ... SE DÉCOUVRIR

En embarquant dans l'aventure du camp, vous êtes aussi invité à vous ressourcer.

Ce volet, tout autant important, vient bonifier le séjour et vous réchauffer le cœur. Des moments propices à la réflexion, où chacun pourra avancer à son rythme. C'est donc un séjour opportun qui vous offre de découvrir, encore un peu plus, le coureur que vous êtes et que vous tendez à devenir. Pour se faire, des activités en toute simplicité seront offertes pour vous amener la possibilité d'être en cohérence avec ce qui vous fait sens. De plus, ces activités seront propices à se poser des questions et se regarder en tant que coureur.

Bref, ce sera à travers de belles sorties, sans pression, visant à simplement profiter de l'instant, de s'amuser, se dépasser et sourire. Il n'y a pas de doute que ce séjour sera un de vos plus beaux souvenirs. La magie du lieu participera à rendre le tout unique et la présence de chacun fera de ce séjour/camp un moment parfait!



DU 31 JANVIER AU  
2 FÉVRIER 2025  
**299\$**  
+tx



COURSE EN  
SENTIERS

#### Horaire

- Départ le vendredi 11h
- Sortie de course vendredi pm/  
samedi jour/dimanche am
- Retour dimanche pm

#### Séjour de 3 jours

- Au Lac Beauport
- Sorties de course en sentier
- Activités extérieures
- Regard sur la prochaine saison
- Ressourcement
- Plaisir et partage

#### Forfait/inclusions

- 2 nuits / 3 jours
- Hébergement occ. double
- Cuisinette dans chacun des hébergements
- Pavillon central pour douches
- Repas du vendredi soir
- Accompagnement
- Atelier

#### Exclusions

- Transport (possibilité de co-voiturage)

#### Informations

**MARY-LOU  
BUTTERFIELD**  
ENTRAÎNEURE PRIVÉE

819 565-2133

mary-lou@courirpoursedecouvrir.ca

[www.courirpoursedecouvrir.ca](http://www.courirpoursedecouvrir.ca)

