



# COURSE EN SENTIER LAC-BEAUPOUR

## EXPÉRIENCE UNIQUE POUR AMORCER LA SAISON DE SENTIER

### Pour les coureurs et coureuses qui désirent vivre un séjour en toute simplicité.

Destiné à ceux qui ont un minimum de volume d'entraînement et à ceux qui ont envie de passer un séjour mémorable.

#### COURIR POUR...

S'amuser et profiter des premiers moments, de l'année, en sentier.

Ce séjour a pour but de vous faire vivre des sorties variées et des entraînements encadrés où vous pourrez parfaire votre technique et développer une plus grande aisance. Afin de savourer ce moment, des distances seront proposées selon votre niveau.

C'est une opportunité de partager sa passion pour la course en sentier et de découvrir de nouveaux terrains de jeu tout en étant accompagné. L'accent sera mis sur des aspects techniques, sur la découverte de magnifiques sentiers et sur le plaisir de courir en pleine nature!

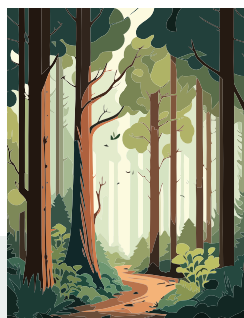
#### ... SE DÉCOUVRIR

À travers des sorties, sans pression, visant à simplement profiter du moment présent.

De plus, des moments propices à poser un regard sur vos objectifs de début de saison seront proposés et ce en toute simplicité. Cette expérience unique donnera l'occasion de participer à tracer la direction de vos entraînements et de préciser vos objectifs.

Le décor enchanteur et le lieu du séjour permettront de se déposer et de laisser la nature vous transporter. Certes une possibilité unique de courir dans un environnement riche de sens avec des sentiers variés et de partager le tout avec des coureurs passionnés

Les entraînements  
permettront de découvrir  
différentes facettes  
de la course en sentier.



#### 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.

DU 29 AU 31  
MAI 2026  
**315\$**  
+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
  - Entraînements
- Planification de la 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)

