

# COURSE EN SENTIER LAC-BEAUPOURT VOLUME ET DÉNIVELÉ



## Pour les coureurs et coureuses qui souhaitent un «gros» volume.

Destiné à ceux veulent vivre une fin de semaine avec beaucoup de km de course en sentier et apprendre à mieux composer avec le dénivelé.

### COURIR POUR...

Maximiser sa forme et s'assurer d'une préparation adéquate en vue de prochains défis.

Ce séjour a pour but de vous faire vivre des longues sorties variées et des entraînements spécifiques où vous serez invité à faire beaucoup de volume. Le concept de séjour vous donnera un portrait de votre niveau de forme afin de bien orienter la suite de vos entraînements.

Afin de profiter de ce moment, vous devez avoir une base d'entraînement minimale et une capacité à gérer du gros volume d'entraînement. Certes une possibilité unique de courir dans un environnement riche de sens avec une belle variété de sentiers. Un camp où l'accompagnement vous permettra de vous dépasser et de vous amuser.

Un regard spécifique sur le dénivelé sera abordé pour vous donner les outils essentiels pour devenir de bons grimpeurs!

### 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

À travers différentes sorties qui vous offriront de grandes variétés afin de s'assurer de toucher tous les aspects de la course en sentier.

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

Le vaste terrain jeu des sentiers du Lac Beauport et le lieu du séjour permettront un séjour formateur qui haussera votre niveau de forme et de confiance.



FIN DE SEMAINE DU  
14 AU 16 JUIN 2024  
**299\$**  
+tx



COURSE EN  
SENTIERS

#### Horaires

- Départ le vendredi 11h30
- 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

