

Un stage Trail avec la championne Nathalie Maclair 27 & 28 mars 2021

Avis à tous ceux qui souhaitent sortir de leur zone de confort : les 27 et 28 mars prochain, profitez d'un week-end sportif dans la station de Trail Bagnoles Normandie que vous ne serez pas près d'oublier. Au programme : un stage d'exception en compagnie de Nathalie Maclair, double championne du monde de trail pour progresser en trail mais surtout se faire plaisir. Elle vous accompagnera sur des sentiers techniques et partagera ses précieux conseils pour une bonne préparation au cœur du cadre naturel et préservé de la forêt des Andaines.

Jour 1 : Préparation, conseils et entraînement

Après une arrivée matinale à 8h au Gîte de la Passée et un bon café, mesurez votre vitesse au cours d'un atelier VMA avec des séances de prises de vues pour une analyse personnalisée en fin de journée. Nathalie Maclair vous initiera à l'utilisation des bâtons dans les montées et descentes pour vous donner toutes les chances de progresser.

Un repas traiteur adapté à la pratique sportive vous attendra le midi.

Puis à 14h30, direction la forêt pour mettre en pratique les conseils prodigués par Nathalie Maclair. Après cette sortie et un goûter au Gîte de la Passée, retour en image sur les tests VMA puis étirements et renforcement musculaire. A 19h, dîner autour d'un moment convivial où se partagent les expériences des coureurs, puis Nathalie Maclair partagera ses trucs et astuces pour bien s'entraîner, progresser et se dépasser dans la pratique du trail, sans oublier de se faire plaisir !

Jour 2 : Top Chrono

Une bonne nuit au Gîte, un petit-déjeuner sportif et une présentation 360° de Bagnoles de l'Orne en 30 minutes au bord du lac permettra à chacun de découvrir les sites emblématiques de la station et d'écouter les anecdotes du guide.

Puis top chrono ! C'est parti pour plus de 20km de trail en petits groupes dans la forêt jalonnée d'obstacles naturels, dans une ambiance paisible et ressourçante.

Retour au gîte pour un repas traiteur adapté et sain. Les sportifs pourront ensuite échanger avec Nathalie Maclair sur son parcours afin qu'elle partage ses expériences.

Pour terminer le week-end entre bien-être et cocooning, place à une séance d'automassage et de running yoga.

Le running Yoga c'est quoi ?

Unique et novateur, le running yoga est une pratique spécifique du yoga qui permet d'améliorer ses performances, d'apprendre à mieux respirer et d'installer le relâchement au cœur de l'effort, pour que courir reste toujours un plaisir !

Tarif : 250€ par personne

- 1 café d'accueil, 2 déjeuners, 1 goûter et 1 dîner, boissons incluses
- 2 jours d'activités variées encadrées par Nathalie Mauclair
- 1 découverte de la ville

Pensez à apporter un sac à dos, des vêtements imperméables et adaptés au trail, le nécessaire de toilette, de bonnes chaussures et une lampe frontale.

Vous pouvez apporter également des bâtons, pharmacie personnelle et papier toilette biodégradable. N'oubliez pas votre appareil photo pour un maximum de souvenirs !

Informations / réservations / hébergement :

Office de tourisme

02 33 37 85 66

tourisme@bagnolesdelorne.com

www.bagnolesdelorne.com

Be Bagnoles

Dans le département de l'Orne en Normandie, au détour d'une route qui traverse l'immense forêt des Andaines, Bagnoles de l'Orne se dévoile comme une véritable oasis de calme et de verdure. Avec son eau unique et thérapeutique, la destination détient l'unique source thermale du nord-ouest de la France. Mais plus que cela, c'est un véritable resort loisirs, nature et bien-être unique en Normandie.

Loin du tumulte de la ville, cette parenthèse au cœur de la nature est le lieu idéal pour des séjours sur-mesure pour toute la famille, à deux ou entre amis. Randonnées au sein d'une forêt de 7000 hectares, courses hippiques, padel, visites guidées originales, restaurant étoilé, cours de cuisine, marchés locaux, soins bien-être ou grands événements sportifs et culturels, Bagnoles de l'Orne regorge d'activités accessibles en quelques minutes à pied... Pour tous les goûts et tous les âges !

Toutes les informations sont à retrouver sur : www.bagnolesdelorne.com