

Le Dévoluy

Séjour Trail 2017
du 1^{er} au 3 septembre



Découvrez le massif
avec Tristan Calamita

Reconnaissance de
la première partie du
Trail Gapen'cimes



Au programme des 3 jours :

- Sorties trail et montée sèche
- Pilates et escalade
- Encadrement
& Conseils techniques
- Hébergement en Hôtel ***
- Spa et relaxation
- Intervention d'une ostéopathe

TEST
PRODUITS



Informations & réservations :

Office de Tourisme du Dévoluy - 05250 Le Dévoluy

Tél. 04 92 58 91 91 - www.ledevoluy.com

Facebook : Trail Gapen'cimes @gapencimes - Le Dévoluy

Programme de votre séjour :

Vendredi 1er septembre

- Pot d'accueil pour tous les participants
- Repas du midi
- Sortie trail et découverte de l'environnement :
Les Gillardes et le canal de Pellafol (15km - 600m D+)
Conseils techniques, gestuelle et travail de la posture
- Pilates au Centre Sportif du Dévoluy (renforcement des muscles profonds : stabilité, énergie et gainage)
- Détente, relaxation et repas du soir



Samedi 2 septembre

- Sortie trail et découverte de l'environnement :
[Initiation] La Crête d'Âne (14km - 800m D+) ou
[Perfectionnement] Le Plateau de Bure (22km - 1500m D+)
Reconnaissance de la première partie du Trail Gapen'cimes
- Repas du midi
- Test de chaussures et matériel
- Séance d'escalade au Centre Sportif du Dévoluy
(travail de l'équilibre, de la force et de la souplesse)
- Détente, relaxation et repas du soir

Dimanche 3 septembre

- Sortie trail, type montée sèche :
Montée du Chauvet (2km - 600m D+)
Conseils techniques, gestuelle et travail de la posture
- Repas du midi
- Intervention de Laura Chaix - ostéopathe,
sur l'importance de l'ostéopathie dans la pratique
de la course à pied et manipulation ostéopathique



PRIX DU SÉJOUR : à partir de **267 €/pers**

Hébergement en pension complète à l'hôtel***
La Neyrette à Saint Disdier. Encadrement et activités.
Test physique et rapport individualisé.

Tarif accompagnant possible sur demande !
Hébergement en pension complète à l'hôtel*** La Neyrette.

Les + pour les participants :

- 50% de réduction sur l'inscription au Trail Edelweiss du Gapencimes
- Dossard offert pour le Trail Blanc du Dévoluy (le 14 janvier 2018)

Informations & réservations :

Office de Tourisme du Dévoluy - 05250 Le Dévoluy

Tél. 04 92 58 91 91 - www.ledevoluy.com

Facebook : Trail Gapen'cimes @gapencimes - Le Dévoluy

Informations organisateur :

Tél. 06 64 76 33 27 (Tristan Calamita)

