

NIVEAU DECOUVERTE *	NIVEAU INITIATION **	NIVEAU PERFECTIONNEMENT ***
PRE REQUIS AU STAGE		
<p>Pour celles et ceux pratiquant la course à pied, 2 fois par semaine sur des séances de 1h.</p> <p>Aucune expérience du trail (course en montagne) ou du milieu montagnard n'est requise.</p> <p>Profil: Dynamique et motivé par la découverte du milieu montagnard.</p> <p>Initiation aux D+, alternance marche et course, utilisation des bâtons, approche de la descente, technique de course,...</p> <p>Pas de connaissance du milieu montagnard requise.</p>	<p>Pour celles et ceux pratiquant la course à pied de façon régulière (2 à 3 fois par semaine de 1h à 1h30 par séance)</p> <p>Ayant déjà couru sur terrains variés (chemin large, single track, dénivelés) ou pratiquant la randonnée en montagne de manière régulière.</p> <p>Profil: sportif pouvant parcourir 300 mètres de D+ à l'heure.</p> <p>L'expérience du trail (course en montagne) et la connaissance du milieu montagnard n'est pas requise.</p>	<p>Pour celles et ceux pratiquant régulièrement une activité sportive d'endurance dont la course à pied (3 à 4 fois par semaine sur des séances de 1h15-30)</p> <p>Ayant participé à quelques trails de 20 à 40 km et courant régulièrement sur des terrains variés.</p> <p>Pratiquant occasionnellement la randonnée en montagne</p> <p>Profil: sportif affirmé pouvant parcourir 600 mètres de D+ à l'heure</p> <p>Connaissance du milieu montagnard requise</p>
PENDANT LE STAGE		
<p>D+ de 500 à 1000 mètres par jour en moyenne</p> <p>Parcours sur des sentiers peu techniques et chemins larges</p> <p>Pas de passages aériens</p>	<p>D+ de 800 à 1500 mètres par jour en moyenne</p> <p>Parcours essentiellement sur singles tracks, peu de chemins larges</p> <p>Peu ou pas de passages aériens</p>	<p>D+ 1000 à 2000 mètres par jour en moyenne</p> <p>100% singles en terrains variés</p> <p>Passage aériens (crêtes, sommets) possibles</p>