

# 27/11 PERFORMANCE

## Journée Trail

### Objectif:

Découvrir la pratique de la course nature ou du trail et s'évaluer en course à pied sur un terrain naturel. Pratique adaptée en fonction du niveau de chacun.



### Participants:

Les participants seront en priorité des coureurs à pied de compétition qui envisagent une participation à un trail durant la fin de saison 2010.

Mais dans la mesure du possible, nous accueillerons tous les sportifs désireux d'améliorer leur niveau de course à pied.

10 sportifs maximum.

### Durée:

De .00 à 16.00, le samedi 11 septembre au départ de Théoule sur Mer.

### Trail:

En suivant le parcours du [Trail des Illuminés](#) (25 septembre 2010), nous vous présenterons les différentes facettes de l'entraînement du trailer et vous proposerons différents ateliers pour vous perfectionner.

Vous aurez aussi la possibilité de réaliser un test de Vitesse Maximale Aérobie Ascensionnelle sur la "Piste des Mineurs".



### Séminaire "Sport":

Nous vous proposerons diverses petites interventions et remise de documents sur les thèmes suivants:

- Utilisation d'une montre GPS,
- Alimentation dans les sports d'endurance,
- Entraînement en altitude...

### Transport ( à la charge des participants) jusqu'à Théoule sur Mer:

Train: accès par TGV (gare Cannes), puis TER, gare de Théoules ou transfert assuré par nos soins si besoin (+10€ par personne).

Autoroute avec véhicule personnel ([Mappy](#)), sortie Mandelieu puis direction Théoule sur Mer.

## Organisation de co-voiturage: pensons GREEN!

### Repas

Le déjeuner est à la charge des sportifs.

Nous fournissons, par contre, des ravitaillements durant la journée.

### Les petits +:

Nous sommes dans une des plus belles régions de France et nous vous offrons la possibilité de faire du sport dans le cadre exceptionnel du massif de l'Estérel.

Pour les accompagnants, vous pourrez arpenter les marchés locaux, profiter de la plage ou des sentiers de randonnées.



**Tarifs:**

Pour les sportifs: 30 € (25€ par personne si groupe de 5 personnes minimum)

Comprend le suivi par l'entraînement, le matériel de préparation physique, les documents de stage, les ravitaillement.

Ne comprend pas: le transport sur place et l'hébergement si nécessaire.

**Pour réserver:**

Remplir et faire parvenir la formulaire d'inscription ci-joint, accompagnée d'un certificat médical de "non contre-indication à la pratique de la course à pied" ou d'une copie de la licence FFA et d'un chèque de réservation de 30 € pour les sportifs (25€ par personne pour les groupes).

**Date limite d'inscription: 1er septembre 2010.**

**Encadrement :**

Frédéric HURLIN  
Entraîneur fédéral,  
Préparateur physique diplômé,  
Créateur d'AzurPerformance  
tel: 06.14.44.37.14

**Pour tous renseignements complémentaires:**

HURLIN Frédéric  
[azurperf@yahoo.fr](mailto:azurperf@yahoo.fr)  
tel: 06.14.44.37.14