

## STAGE TRAIL A GUERLÉDAN

WE de Pâques le 8-9-10 avril 2023

Un programme varié vous attendra lors des 3 jours où nous séjurerons à la Base départementale du Lac de Guerlédan.

Qui sont concernés ? l'UAC et les Joggers du Couesnon, conjoints.

Nous serons heureux d'accueillir Christophe MALARDÉ le 1<sup>er</sup> jour. (entraîneur FARTLEK)

(FARTLEK COACHING – entraîneur entre autres de François D'Haëne)

Le tarif est de 160€ (+/- 10€) pour le séjour entier.

*Le tarif sera dégressif si plus de 40 participants, cela comprend :*

- Les 2 nuitées (20€ / nuit)
- Les 2 petits-déjeuners (7.20€ chaque)
- Les 5 repas (17.50€ chaque)
- Les locations de salles pour 1 ou 2 conférences
- 1 activité encadrée au choix (canoé/kayak, CO, escalade, VTT, tir à l'arc...)
- Les différentes prestations (sauna, présence de Christophe)

*Supplément de 25€ si activité encadrée supplémentaire.*

Ce tarif pourra varier. Il est possible effectivement que certain(e)s ne pourront pas être présent entièrement au stage. Dans ce cas, le tarif sera revu en fonction des repas pris, du nombre de nuitée...

Pour plus de renseignements : [ua.chateaubourg@wanadoo.fr](mailto:ua.chateaubourg@wanadoo.fr) ou 06 99 33 36 78

Le programme n'est pas totalement arrêté, mais voici les grandes lignes :

### SAMEDI 8 AVRIL

Arrivée des participants dans la matinée jusqu'à 11 heures.

11h30 : Apéro d'accueil

12h30 : Déjeuner

#### *L'après-midi*

De 14h à 18h : avec Christophe MALARDÉ

→ de 14h à 16h : conférence en salle sur le thème TRAIL

→ de 16h à 18h : pratique TRAIL sur le terrain

19h30 : Diner

Soirée libre ou conférence en salle (thème à déterminer)

## DIMANCHE 9 AVRIL

### *Le matin*

- Sortie longue / rando-course par groupes
- Randonnées / marche nordique

12h30 : Déjeuner

### *L'après-midi*

- Au choix : kayak, course d'orientation, tir à l'arc, VTT (activités encadrées 2h30)
  - VTT (mais avec son matériel)
  - Parc Aventure avec l'accrobranche
  - Randonnées / marche nordique
- Avant le dîner : détente, sieste, ballade, sauna, farniente, bar...

19h30 : Dîner

Soirée libre ou conférence

---

## LUNDI 10 AVRIL

### *Le matin : activités libres au choix*

- sortie longue ou sortie régé
- rando/marche
- VTT

11h00 : activité YOGA ou conférence (thème à déterminer)

12h30 : Déjeuner

### *L'après-midi*

LIBRE ou(et) RETOUR VERS RENNES

