

# Stages Trail en Altitude

**Sébastien Chaigneau** / **Team The North Face**

*Vainqueur en 2008 & 2007 du Libyan Challenge, en 2007 du Grand raid du Mercantour et 3ème en 2005 du Grand Raid de la Réunion, vous transmettra sa passion, son expérience et ses connaissances du TRAIL et des courses nature.*

**Lieu** : à MANIGOD, au coeur des Alpes, dans une vallée préservée du massif des Aravis

**Niveau** : tous niveaux.

**Capacité** : 6 / 7 personnes.

**Dates** : 16, 17 & 18 mai 08.

4, 5 & 6 juillet 08.

**Tarif** : 220 € - tout compris (*hors déplacement*).



Hébergement en **chambres d'hôtes** dans une vieille ferme d'alpage à 1 200 m d'altitude.

[www.gite-manigod.com](http://www.gite-manigod.com)

Une sac à dos **Trail - The North Face Hammerhead 12 l** - **offert** à chaque participant.

**valeur : 80 € TTC** (*photo non contractuelle*)



Photos : JM Maucher & Momo Mollat

  
**MANIGOD**

  
**NEVER STOP EXPLORING®**  
[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

  
**endurance**

# Programme et Tarif

## PROGRAMME (pour chaque week end)

### *Vendredi :*

Arrivée en fin de journée / repas en commun  
présentation du week end

### *Samedi & Dimanche :*

Randos courses et découverte du milieu.

L'attitude de course, techniques de progression (*montées, descentes, dévers*)  
comment gérer sa course, la récupération

Fin du stage le dimanche vers 16H...



### Tarif :

220 € par personne, comprenant :

\* 2 nuits en pension complète (chambres de 3 ou 4 personnes,  
repas en adéquation avec les activités du stage.)

\* Conseils et suivi par Sébastien Chaigneau

\* 1 Sac à dos Trail - The North Face Hammerhead 12 l d'une valeur de 80€  
Prévoir vos barres et gels habituels + 1 certificat  
médical pour la pratique de la course à pied



### Contacts :

Sébastien CHAIGNEAU 06 64 38 12 85

[seb.chaigneau@laposte.net](mailto:seb.chaigneau@laposte.net)

le gîte-B&F.BOUSSEAU 04 50 09 98 47

[www.gite-manigod.com](http://www.gite-manigod.com) / [contact@gite-manigod.com](mailto:contact@gite-manigod.com)