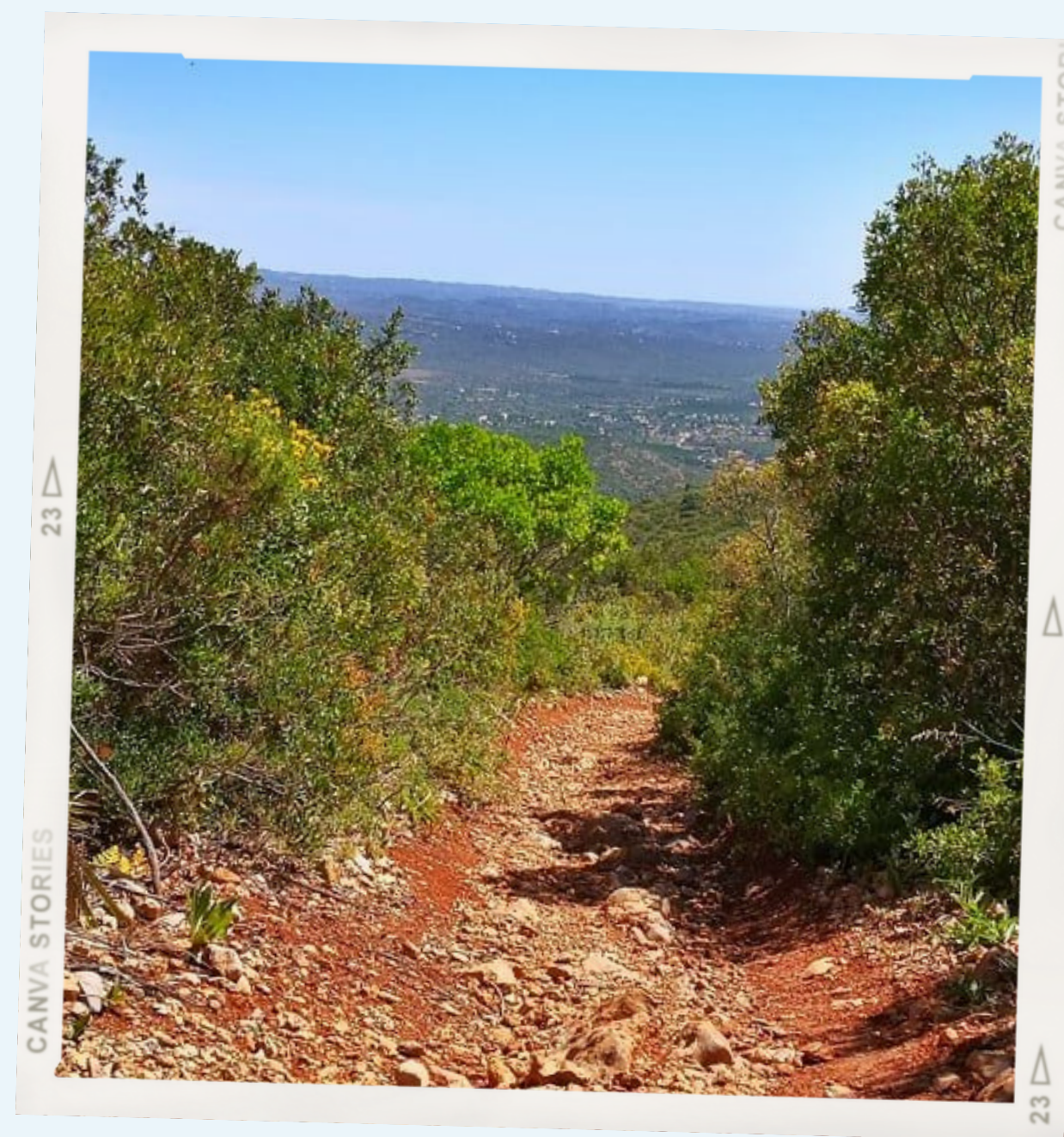


PROGRAMME COMPLET

Votre stage Running-Trail "Découverte"



NB EVASION
Algarve Sports Nature



Informations générales

- 3 jours / 3 nuits
- Groupe de 8 personnes max.
- Kilomètres cumulés : 45 km environ
- Dénivelé positif cumulé : 1750 m environ
- Type de terrain : varié
- Lieu d'hébergement : Olhão (Portugal - Algarve)
- Hôtel 3* avec piscine en rooftop

Les sites

- Olhão
- Cerro São Miguel,
- Parc Naturel de la Ria Formosa
- Site de Dom Quixote,
- Les 7 vallées suspendues
- La grotte de Benagil
- Praia da Marinha

Vous souhaitez vous initier à la pratique du Trail, sport de course à pied, sur longue distance en milieu naturel, alors ce stage est fait pour vous ! Vous pourrez allier plaisir de la course, convivialité et découverte d'une magnifique région, l'Algarve.

Pendant toute la durée du stage, vous bénéficierez de bons conseils, adaptés à votre niveau : gérer son effort en montée et en descente, l'utilisation des bâtons, optimiser vos appuis. Vous verrez votre technique évoluer à grandes foulées ! Travailler sa technique permet de s'économiser, d'éviter les blessures et être plus efficace pour un seul objectif... Aller encore plus loin, encore plus haut !

Nous arpenterons différents terrains de jeu (chemin de terre, sentiers de randonnée en plaine, chemin en pierre...) tout en profitant également des magnifiques paysages qu'offre le Sud du Portugal.

Entre Terre et Mer, vous pourrez découvrir cette discipline tout en vous amusant ! Le but de ce stage n'est pas de faire du volume physique (kilomètres et dénivelés) mais de moduler le parcours par des ateliers d'apprentissage. Vous aurez également la possibilité de prendre du temps pour vous, profiter des services de votre hôtel ou de flâner dans les ruelles d'Olhão.

Le partage, le plaisir et la bonne humeur seront les maîtres mots de votre stage !

Jour 1 : Mise en jambe et préparation physique

Environ 12 km, 650 D+

8h30 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour une présentation du séjour et de l'équipe. Briefing sur le déroulement du stage.

Destination : Le Cerro de São Miguel (411 m), également connu sous le nom de "Monte Figo" ; c'est le point culminant de la Serra de Monte Figo. Son sommet offre un excellent point de vue sur une partie considérable de la côte sud de l'Algarve.

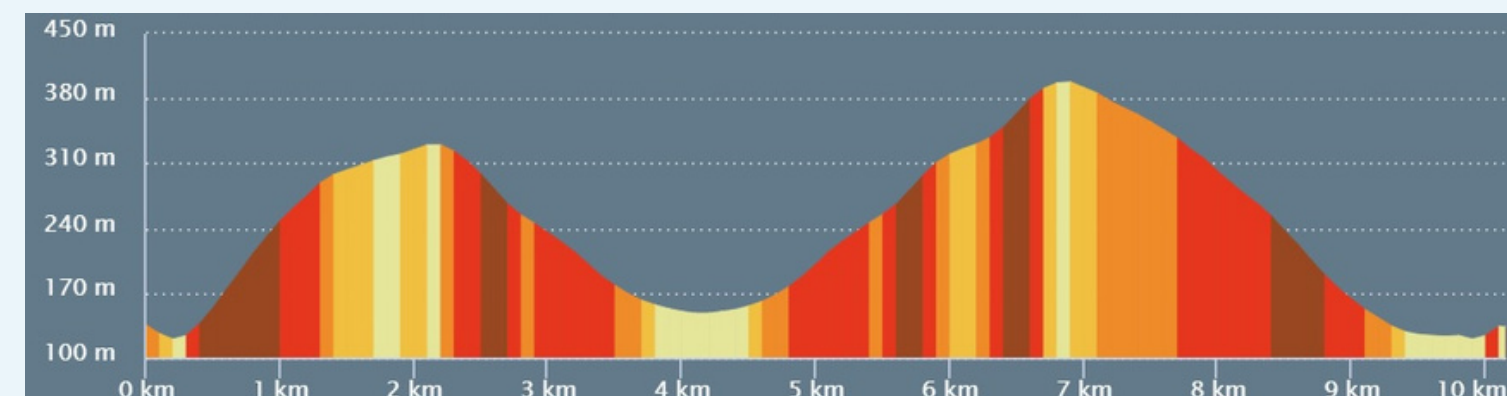
Lors de cette matinée, nous aborderons de thème « Courir ou Marcher, gestion de l'effort », sous forme d'ateliers ludiques.

Pause déjeuner au Parc Naturel de la Ria Formosa sous forme de pique-nique.

Après-midi : Circuit training spécifique et ludique, dans le Parc Naturel de Ria Formosa, pour comprendre l'intérêt du renforcement musculaire (1h30 environ).

Retour à l'hôtel vers 17h00.

20h00 - Dîner au restaurant à Olhão.



Soirée "Cataplana Algarvia"

La cataplana est un récipient de cuisson typique de l'Algarve. On utilise le même terme pour désigner les aliments confectionnés dans ce récipient. Il s'agit d'une sorte de poêle en métal, formée de deux parties concaves qui se referment l'une sur l'autre grâce à une articulation.

Pour ceux qui le souhaitent, avant d'aller nous coucher pour un repos bien mérité, nous ferons une balade digestive le long de la Marina et des jardins d'Olhão !

Jour 2 : Sortie trail et approche technique

Environ 17 km, 650 D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour notre deuxième journée. Nous partons, cette fois-ci, (durée du trajet 1h00 environ) sur le site de Dom Quixote, une sortie trail sur terrain varié .

Thème abordé : savoir appréhender les dénivelés positifs et négatifs, les techniques de montées et de descentes, l'intérêt de l'utilisation des bâtons, minimiser le risque de blessures.

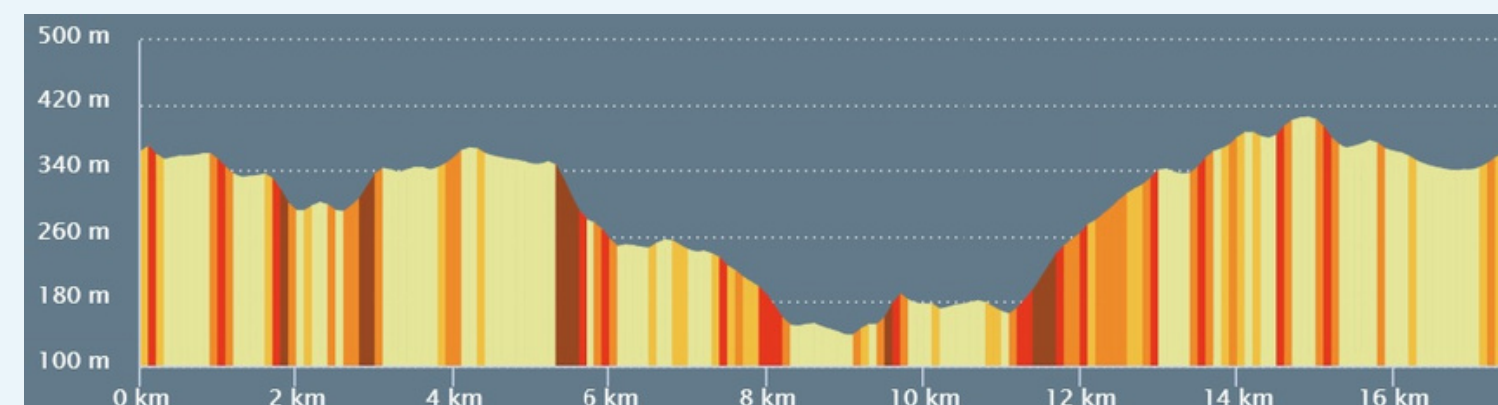
Pause déjeuner sur site sous forme de pique-nique.

Retour sur Olhão pour une après-midi libre.

Pour les plus courageux, nous vous proposons, en fin de journée, un tour de la ville sous forme de BlaBla Run (45 min. environ). Nous passerons dans les quartiers les plus emblématiques de la ville cubiste pour finir dans les salines où de nombreux oiseaux viennent passer la nuit.

Retour à l'hôtel.

20h00 - Dîner au restaurant à Olhão.



Une soirée généreuse comme on les aime !

La cuisine portugaise est une cuisine "sans chichi", familiale, goûteuse, faites "avec amour" et généreuse, TRÈS généreuse.

Idéale pour reprendre des forces avant la troisième journée !

Jour 3 : Assimilation et fin de stage

Environ 16 km aller-retour, 450D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel et départ vers un des plus beaux sites de l'Algarve (durée du trajet 1h00 environ). Changement d'ambiance et de décor avec ce parcours incontournable qui relie deux magnifiques plages : Praia de Marinha et la Praia do Vale de Centeanes... le parcours des 7 Vallées Suspendues.

Ce parcours tantôt roulant, tantôt technique, qui longe des falaises vertigineuses et des gouffres creusés par l'océan ne vous laissera pas indifférent. Il faut compter environ 4 heures aller-retour, mais on vous prévient, ce temps est approximatif tant les paysages et le panorama sont à couper le souffle. Nous déborderons sûrement sur l'heure du déjeuner, pensez à prendre un encas.

Cette sortie est idéale pour assimiler le travail des jours précédents.

Arrivée à "Praia da Marinha" : Dégustation de spécialités portugaises, déjeuner sous forme de pique-nique et si le climat le permet un petit bain de mer sera prévu.

Retour en fin de journée à Olhão pour un débriefing autour d'un dernier verre, face à la Marina.



Fin de votre stage.

Votre hébergement

Votre hôtel, situé dans le centre ville d'Olhão, allie modernité aux racines de cette magnifique ville cubiste.

Les chambres ont été pensées dans les moindres détails pour vous offrir un séjour inoubliable.

Du confort à l'harmonie, aucun détail n'est laissé au hasard. Quoi de mieux après une journée de Trail de se reposer dans un environnement chaleureux et relaxant !

Profitez également du rooftop avec une vue à 360° sur Olhão et ses toits-terrasses, les îles barrières et toute la splendeur naturelle de la Ria Formosa. Ce point d'observation unique offre à nos visiteurs plusieurs avantages dont une piscine, un bar et des moments de pure détente.

Equipement chambre : Wifi gratuit, climatisation, coffre-fort, minibar, bouilloire électrique, chaînes satellites, télévision à écran plat, prise près du lit, port USB, Internet filaire disponible (câble non fourni), service de réveil.

Equipement salle de bain : produits de toilette gratuits, serviettes, douche, sèche-cheveux.



Liste du matériel

Pendant la journée, dans votre sac à dos léger...

- Une réserve d'eau de 1,5l minimum,
- Des barres céréales et barres et boissons énergétiques,
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied,
- Un sac plastique pour les déchets,
- Une couverture de survie,
- Un sifflet,
- Une trousse à pharmacie individuelle,
- Une bande élastique de strapping,
- Du papier toilette biodégradable,
- Un peu d'argent liquide,
- Photocopies de votre carte d'identité et Carte Européenne d'Assurance Maladie.

Pendant la journée, prévoir sur vous...

- Un short de running,
- Un t-shirt à manches courtes,
- Une paire de chaussettes de course à pied,
- Des chaussures de Trail déjà portées,
- Une casquette ou bandeau,
- protection solaire.

Matériel complémentaire conseillé.

- Une paire de bâtons,
- Des chaussures de rechange,
- Une poche à eau de rechange,
- Une veste imperméable,
- Un maillot de bain,
- Un appareil photo,
- Un kit de couture.

Pharmacie individuelle...

- Crème anti frottements,
- Crème solaire,
- Pansements double peaux,
- Bande élastique,
- Paracétamol,
- Anti-diarrhéique,
- Antiseptique,
- Médicaments personnels,
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles.

Pré-requis avant stage



Pour les stages "Découverte"

- Pratique de la course à pied 2 fois par semaine pendant environ 1 heure,
- Pas d'expérience nécessaire à la pratique du Trail,
- Pas de vitesse ascensionnelle requise,
- Pas de connaissance spécifique sur la pratique du Trail.

Pour les stages "Initié" et "Spécial Girls"

- Pratique régulière de la course à pied 3 fois par semaine pendant environ 1h30,
- Pratique occasionnelle de la course à pied sur terrains légèrement accidentés,
- Etre capable de faire des dénivelés positifs de 300 mètres en 1 heure,
- Avoir quelques notions sur la pratique du Trail,
- Avoir déjà couru des semi-marathons ou des Trails courts (10-25 km).

Pour les stages "Confirmé"

- Pratique régulière de la course à pied et/ou sport d'endurance 3 à 4 fois par semaine pendant environ 1h30 minimum,
- Pratique régulière de la course à pied sur terrains variés de plus de 20 km,
- Etre capable de faire des dénivelés positifs de 700 mètres par heure,
- Bonne connaissance de la pratique du Trail,
- Avoir déjà couru des marathons ou des Trails moyennes distances (30-40 km).

Un doute sur votre niveau ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en parler, nous saurons vous orienter vers le stage qui vous correspond le mieux.

Ce qu'il faut savoir...

- Repas : Les repas du soir seront pris dans un des nombreux restaurants d'Olhão et le midi sous forme de pique-nique fournis et pris sur site. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : l'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 litres dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J, de la météo et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de mou », blessures, beauté des paysages...).
- Nature du terrain : le terrain est très varié et parfois technique. Alternance de singles, passages en rochers et pierriers.
- Niveau requis : pour des raisons de sécurité sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard des pré-requis et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause.




Le tarif inclut

- L'hébergement 3 nuits à l'hôtel*** (base chambre double), jours 1, 2 et 3
Possibilité de nuitées supplémentaires sur demande et à votre charge,
- Les petits-déjeuners à l'hôtel, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du midi sous forme de pique-niques, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du soir pris au restaurant, jours 1 et 2,
- Les ravitaillements en eau et les collations,
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé,
- Les transferts sur les différents sites,
- Le transfert aéroport / hôtel lors de votre arrivée.

Le tarif n'inclut pas

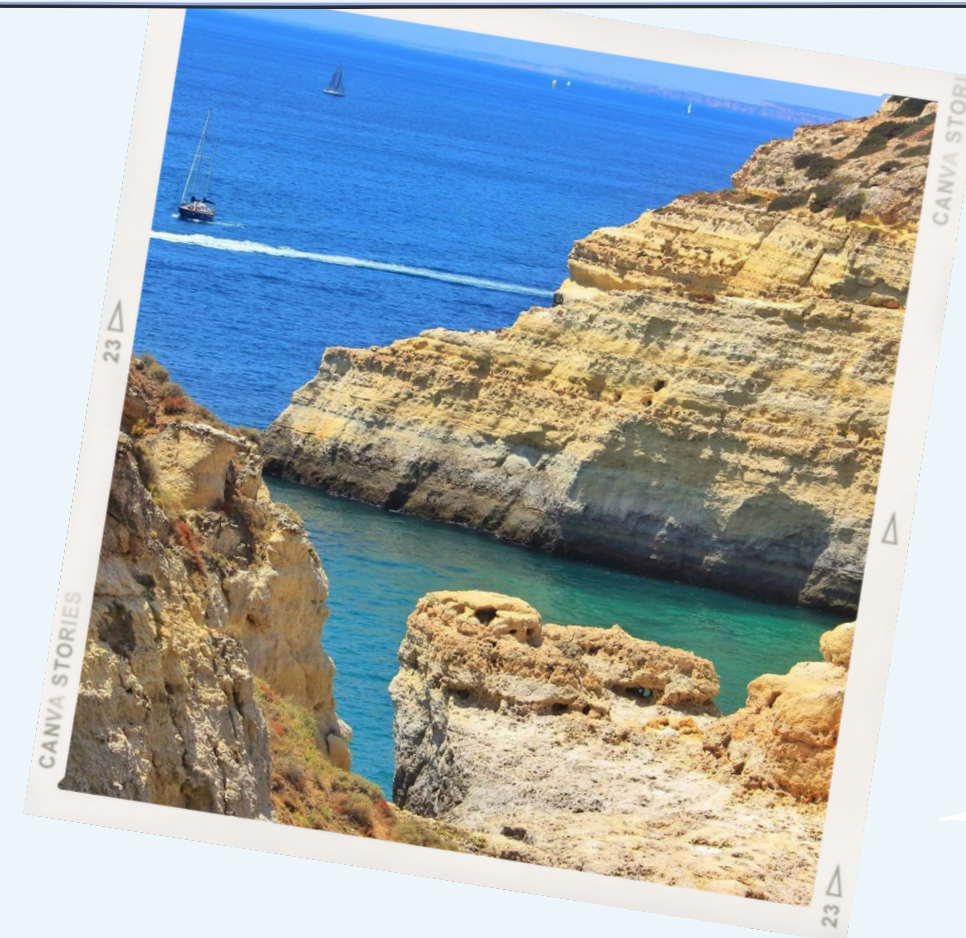
- Les éventuelles nuitées supplémentaires avant et après stage,
- Le repas du soir du jour 3,
- Les boissons pendant les repas,
- Les assurances individuelles,
- Les compléments alimentaires (barres et boissons énergétiques),
- Les dépenses personnelles,
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour,
- Le transfert hôtel / aéroport lors de votre départ.

Ce qu'il faut savoir...



Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.

Assurances : Vous devez être assuré à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...). Pensez à demander votre Carte Européenne d'Assurance Maladie.



Nos coordonnées

Vos interlocuteurs :

Sandra et Nuno

Adresse mail :

contact@nb-evasion.com

Téléphone :

+351 911 509 827

Situation géographique :

Olhão - Algarve - Portugal



NB EVASION

Algarve Sports Nature

A très vite !