

PROGRAMME COMPLET

Votre stage Running-Trail "Spécial Girls"



Informations générales

- 3 jours / 3 nuits
- Groupe de 8 personnes max.
- Kilomètres cumulés : 48 km environ
- Dénivelé positif cumulé : 1950 m
- Type de terrain : varié
- Lieu d'hébergement : Olhão (Portugal - Algarve)
- Hôtel 3* avec piscine en rooftop

Les sites

- Olhão,
- Cerro São Miguel,
- Fusetas,
- Caldas de Monchique,
- Sommet de Picota,
- Les 7 Vallées Suspendues,
- Alvor.

Et si vous preniez du temps pour vous, les filles ?

Laissez votre quotidien stressant de femmes actives derrière vous et venez courir entre filles en Algarve destination idéale aux paysages sauvages et aux panoramas à couper le souffle. Venez vous évader, lâcher-prise, papoter, rire sans oublier de prendre soin de vous.

Ce stage vous permettra de progresser techniquement, gagner en endurance, gérer son effort en montée et en descente avec les conseils avisés de votre accompagnateur sous forme d'ateliers ludiques... fous rires garantis !

Vous effectuerez des sorties au rythme rando-course donc accessibles à toutes si vous pratiquez déjà la course à pied ou la randonnée régulièrement.

Après l'effort... vous connaissez la suite ! C'est le moment de se détendre avec un programme spécialement pensé pour la gente féminine : shopping, yoga, hammam, massage sans oublier les soirées au restaurants pour déguster les plats traditionnels de la Région.

En somme, un programme cousu main pour les femmes !

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

Jour 1 : Mise en jambe. Cerro de São Miguel

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.

Notre mini-bus vous déposera au pied du Cerro de São Miguel (411 m), également connu sous le nom de "Monte Figo". Son sommet offre un excellent point de vue, sur une partie considérable de la côte sud de l'Algarve.

Objectif de cette mise en jambe : courir ou marcher, savoir gérer son effort, gagner en endurance, l'utilisation des bâtons.

Après notre séance, nous rejoindrons la ville de Fuzeta, perle de l'Algarve authentique pour pique-niquer sur la plage.

L'après-midi nous vous proposons une belle sortie en canoë-kayak de 2h00 environ dans la lagune de la Ria Formosa.

Retour à l'hôtel pour profiter d'un temps libre avant le dîner au restaurant.

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

Jour 2 : Approche technique. Sommet de Picota

Boucle d'environ 20 km, 850 D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour notre deuxième journée. Nous partirons, cette fois-ci, pour Caldas de Monchique, renommé pour ses eaux thermales réputées thérapeutiques (durée du trajet 1h00).

Nous commencerons notre ascension tranquillement pour atteindre le deuxième point culminant de l'Algarve, le Mont Picota (711 m) avec une vue à 360°.

Cette boucle nous permettra de traverser quelques hameaux et des forêts de chênes-lièges et d'eucalyptus... éveil des sens garanti ! Nous aborderons également la notion de nutrition dans la matinée.

Déjeuner à Caldas de Monchique sous forme de pique-nique.

Retour à Olhão dans l'après-midi pour profiter du rooftop de l'hôtel ou flâner dans les ruelles d'Olhão. Possibilité de faire un jeu de piste (en supplément).

Soirée au choix : sortie shopping ou séance de yoga (repas libre).

Retour à l'hôtel vers 23h00.



Jour 3 : Assimilation et bien-être. Les 7 Vallées Suspendues

Environ 16 km aller/retour, 450 D+

7h45 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel et départ vers un des plus beaux sites de l'Algarve (temps de trajet 50 min). 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 indifférentes. 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. Cette sortie est idéale pour assimiler le travail des jours précédents.

Nous déborderons sûrement sur l'heure du déjeuner, pensez à prendre un encas. Déjeuner sous forme de pique-nique sur la plage (Praia da Marinha).

L'après-midi sera consacrée à la récupération, à la détente et au bien-être. Direction Alvor pour une séance Spa... Découvrez les bienfaits des bains méditerranéens pour le corps et l'esprit, selon la température de l'eau !

Retour à l'hôtel en fin de journée.

20h00 - Dîner au restaurant à Olhão pour nous dire au revoir, les abdos musclés à bloc d'avoir trop rigolé. Fin de stage.



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 !

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.

Équipement 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.

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



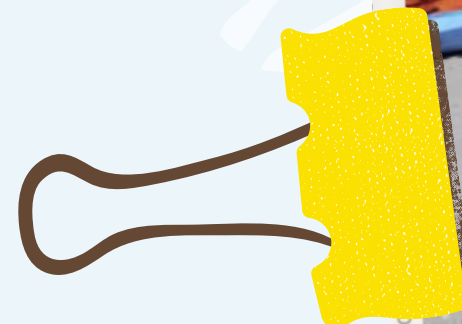
Votre activité (Jour 1) :

Canoë-kayak dans la Ria Formosa

Le Parc Naturel de la Ria Formosa est l'une des plus belles richesses naturelles de l'Algarve. Il s'agit d'un système lagunaire unique et changeant en permanence en raison du mouvement continu des vents, des courants et des marées.

Classée comme parc naturel depuis 1987, elle a une superficie d'environ 18000 hectares et est protégée de la mer par cinq îles-barrières et deux péninsules. Toute cette zone d'immense beauté s'étend le long de 60 km de la côte sotavento de l'Algarve.

Pendant 2 heures, vous partirez visiter cet authentique paradis naturel où la faune et la flore cohabitent avec les pêcheurs, vous pourrez à votre guise vous arrêter sur une des plages de sable blanc, prendre un bain de soleil ou nager dans l'eau claire et vous émerveiller par la diversité des coquillages qui parsèment des dunes.



Votre activité (Jour 2) : au choix

- **Séance de Yoga**

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Une séance de yoga pratiquée après votre journée Trail, aidera à réoxygéner les tissus musculaires en réparant d'éventuels microtraumatismes et en rallongeant les fibres musculaires, évitant de fait les risques de blessures.

- **Shopping à "Mar Shopping Algarve"**

Situé à Loulé, à 15 min d'Olhão, le MAR Shopping Algarve fait partie du premier complexe commercial au Portugal à intégrer, outre le centre commercial, le Designer Outlet Algarve, un magasin IKEA et un espace de loisirs en plein air.

Une référence au sud du pays, le centre commercial a été conçu de manière à concevoir un espace qui, plus qu'une destination d'achat, s'affirme comme une alternative de loisirs de qualité dans la région. Avec des caractéristiques modernes, le MAR Shopping Algarve a une préoccupation accrue pour une gestion durable et écologique, à penser à l'avenir de l'environnement.



Votre activité (Jour 3) :

Rituels des bains méditerranéens*

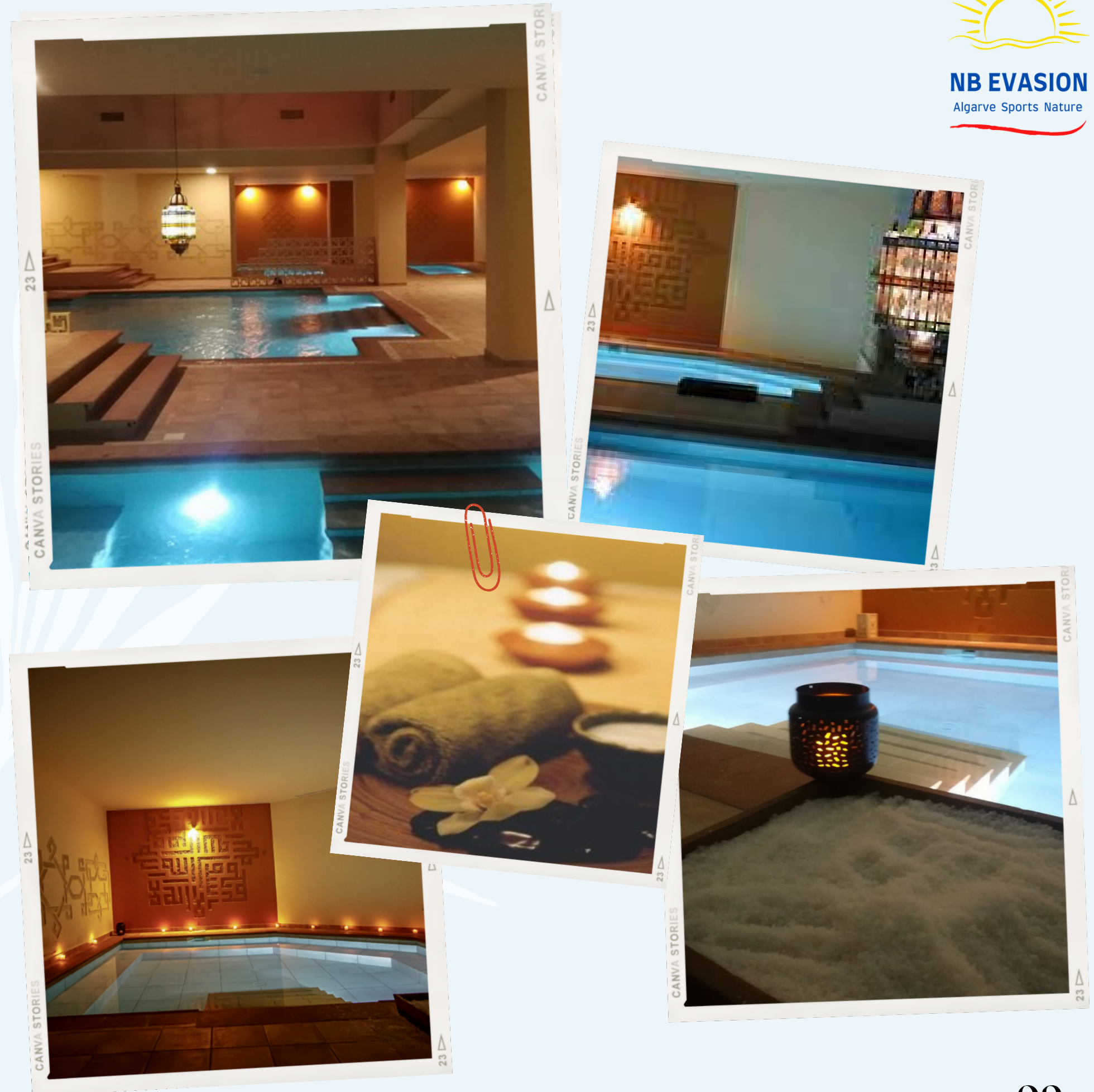
Les bains méditerranéens allient le pouvoir purificateur de l'eau aux alternances de température et aux propriétés exfoliantes naturelles (4 piscines aux températures différentes, jacuzzi et bain turc).

Un espace de paix et de sérénité, dédié au bien-être et à la santé. Les parfums de fleurs, les bougies, la musique vous feront vivre une explosion des sens.

Les bains détendent le corps et l'esprit, mais les avantages dépassent les limites sensorielles :

- Bain chaud (35° à 38°C) : soulage les muscles endoloris et la douleur en général après de grands efforts physiques,
- Bain tiède (33° à 35°C) : tonifie et stimule l'élimination des toxines de l'organisme
- Bain froid (15° à 19°C) : stimule le métabolisme, diminue l'irritabilité musculaire, tonifie la peau et augmente son immunité.
- Bain de sel (35°C°) : exfolie et active la circulation sanguine

*Possibilité de massage ou enveloppement (en supplément).



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 nuitée supplémentaire 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-nique, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du soir, jours 1 et 3 au restaurant,
- Les ravitaillements en eau et les collations,
- Les activités canoë-kayak, yoga, transfert shopping, spa,
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé,
- Les transferts sur les différents sites,
- Le transfert aéroport / hôtel lors de votre arrivée.

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.

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.



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 !