

Le TRAIL sur les hauteurs !

De la découverte au perfectionnement

Barioz – Crêt du Poulet (massif de Belledonne)



Informations pratiques

- ✓ **Type : stage de trail**
- ✓ **Massif : Belledonne**
- ✓ **Lieu : refuge Crêt du Poulet**
- ✓ **Période : juin - septembre**
- ✓ **Niveau : tous niveaux**
- ✓ **Nb jours : 2**
- ✓ **Nb personnes : 8 maxi**
- ✓ **Tarif encadrement : 100 € (hors hébergement)**

Descriptif

Ce stage est résolument destiné à tous ceux qui souhaitent atteindre un objectif de **plaisir** et/ou de **performance**, tout en veillant à leur intégrité physique. Même le plaisir s'apprend !

Dans une ambiance résolument conviviale et confortable, ce stage s'équilibrera entre des temps d'apports de connaissance, et des temps sur les plus beaux sentiers du massif de Belledonne, baskets aux pieds.

François NICOT

Educateur sportif, Accompagnateur en Montagne (AeM)

Agréé Education Nationale (EPSAAM12060700197) – AeM référent ANENA

Site web : <http://securite-en-montagne.e-monsite.com/>

Coordonnées : GSM (33) 6 47 18 91 02 / francois.nicot@irstea.fr