



SEMAINE TRAIL ET BIEN-ETRE 2021 : OUVERT A TOUS



AUBERGE d+, 162 Rue du praz, Valloire, Tél: 04 79 59 02 08

Encadrement des sorties par Lucie Bidault (Rando Montagne), Accompagnatrice diplômée, vainqueur du trail du Galibier en 2016, 2019 et troisième en 2017.

Reconnaissance du parcours des trails du Galibier Thabor sur plusieurs journées.

Ces sorties vous permettront de vous acclimater à l'altitude et de reconnaître les parcours avec les conseils avisés d'une lauréate du trail du Galibier.

Animation des ateliers Bien-être et conférence par Marine (Ostéopathe Valmeinier), Sylvie (Holistory), Claire (Zen Place), Jean-Luc et Erwan Merendet (coach et prépa mentale)

dimanche 15 août

Massages et auto-Massages

sur le front de neige de Valmeinier

De 10h à 13h

lundi 16 août

Reconnaissance Plan Lachat - Col du Galibier- Bonnenuit (Valloire)

de 8h à 12h 10€



15kms - 750 d+ / 950d-

Départ de l'Auberge d+ à 7h

mardi 17 août

Sortie au Sommet du Grand Galibier (3200m)

de 6h30 à 12h30 20€



18 kms - 1300d+ / 1300d-

Départ de l'Auberge d+ à 6h

mercredi 18 août

Reconnaissance Lac de Roche Noire à Valmeinier 1800

de 8h25 à 12h 10€



12 kms - 800d+ / 800d-

Départ de l'Auberge d+ à 7h
Départ de Valmeinier 1800 à 7h30

jeudi 19 août

Reconnaissance Bonnenuit-Lac des Cerces- Plan Lachat (Valloire)

de 8h45 à 16h 25€



16 kms - 950 d+ / 950 d-

Départ de l'Auberge d+ à 8h45

vendredi 20 août

N'hésitez pas à appeler pour plus de renseignements.
Réservations obligatoires.
Pour les ateliers et les massages, pensez à prendre votre serviette et à vous présenter 10 mins en avance muni d'un masque.

Atelier massages pour les enfants
Apprendre à se masser entre eux au travers de petites histoires à reproduire chez soi.

A l'auberge d+ de 10h à 11h

Massages et auto-Massages

sur la place de la mairie de Valloire

De 16h à 19h

Massages, Osteopathie, Préparation mentale, sophrologie sur réservation

entre 15h et 19h
30€ la demi-heure

Massages, Osteopathie, Préparation mentale, sophrologie sur réservation

entre 15h et 19h
30€ la demi-heure

Massages, Osteopathie, Préparation mentale, sophrologie sur réservation

entre 15h et 19h
30€ la demi-heure

Massage en Altitude et Atelier Méditation

de 11h- à 14h

Massages, Osteopathie, Préparation mentale, sophrologie sur réservation

entre 15h et 19h
30€ la demi-heure

Reconnaissances, ostéo et massages sportifs et/ou bien-être **payants**

Conférences et ateliers **offerts**



Inscrivez-vous sur notre appli avec la clef **TGT21**

Reconnaissance Poingt Ravier (Valloire)

de 17h45 à 19h 5€



6 à 7 kms - 300d+ / 300d-

Départ de l'Auberge D+ à 17h30

Atelier Smoothies

Venez goûter aux smoothies adaptés aux besoins du trailler de 17h à 18h
Sur la place de l'OT à Valmeinier

Reconnaissance Lac vert (Valmeinier 1800)

de 17h15 à 20h 5€



10kms - 500d+ / 500d-

Départ de l'Auberge D+ à 17h15

Atelier méditation

Un moment de reconnexion à soi-même.
de 17h à 18h
Sur la place de l'OT à Valmeinier

Reconnaissance Crey rond à Valloire

de 17h30 à 20h 5€



10kms - 500d+

Départ de l'Auberge D+ à 17h30

Apéro-Conférence La préparation générale au trail

Préparer son corps, son esprit, son énergie à la longue distance.

à l'Auberge d+ de 19h à 20h30

Accès à la conférence offerte

Apéro-Conférence La préparation mental

Développer ses habiletés mentales en Trail.

à l'Auberge d+ de 19h à 20h30

Accès à la conférence offerte