

TRAIL



Le TRAIL, une passion !

Le TRAIL : il est souvent associé aux courses de montagne, où dénivelé, efforts longs et paysages fantastiques sont les maîtres mots. Il n'est pas indispensable de se déplacer systématiquement dans les régions montagneuses, notre région a aussi ses circuits !

La course à pied « nature » appelée communément en anglais « trail » signifiant « sentier » est une course se déroulant uniquement sur sentiers et chemins forestiers. Elle permet de rompre avec la monotonie des parcours. Les panoramas sont uniques et variés pour le bonheur des traileurs !

Les distances vont de 20 à 50 km et peuvent aller jusqu'à 180 km, et ne doivent pas vous « freiner », car contrairement à la course sur route, les périodes de marche active font partie intégrante du Trail. Les portions plus pentues se transforment en marche active favorable à la récupération.

L'Origole

Événement phare d'A3R l'ORIGOLE est devenu une référence de la discipline. Sa réputation et ses difficultés satisfont les traileurs amateurs de terrains techniques variés et somptueux.

L'esprit d'aventure est omniprésent. L'autosuffisance liquide et solide fait partie de l'engagement au trail. Le plaisir de découvrir des lieux inconnus et sauvages permet de tenir et oublier l'effort engagé.

Côté physique, ces parcours développent puissance des membres inférieurs et de tout le haut du corps par la recherche constante de son équilibre. C'est la meilleure école pour maîtriser chacun de ses pas, adapter son allure et améliorer ses capacités respiratoires.

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running

Côté mental, courir en milieu naturel permet de sortir de ses rythmes quotidiens et souvent stressants, de retrouver une certaine indépendance et une totale liberté de sa pensée.



Pas de monotonie en Trail. En cas de mauvais temps, les sentiers deviennent plus techniques, aussi nous devons adapter nos foulées aux différentes textures du sol pouvant être plus ou moins glissants.

Varié vos entraînements grâce à la pratique d'autres sports comme le vélo, la randonnée, la marche active ou le ski de fond.

La pratique du Trail dans ces environnements « Nature et Technique » avec plus ou moins de dénivelé nécessite aussi un équipement vestimentaire adapté couvrant, isolant et protégeant des passages à forte végétation, de la météo et des intempéries.

La variété des terrains (sable, cailloux, racines, boue, distance, profil...) impose aussi d'avoir une paire de chaussures de course tout terrain munies de semelles crantées et offrant un bon amorti.

Nous contacter:

**ALTERNAT'ure 3R -12, rue du Chemin vert 78610 – LE PERRAY EN YVELINES –
alternature.3r@orange.fr <http://www.alternature3r.fr>**

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running

TRAIL



Le TRAIL, une passion !

Le TRAIL : il est souvent associé aux courses de montagne, où dénivelé, efforts longs et paysages fantastiques sont les maîtres mots. Il n'est pas indispensable de se déplacer systématiquement dans les régions montagneuses, notre région a aussi ses circuits !

La course à pied « nature » appelée communément en anglais « trail » signifiant « sentier » est une course se déroulant uniquement sur sentiers et chemins forestiers. Elle permet de rompre avec la monotonie des parcours. Les panoramas sont uniques et variés pour le bonheur des traileurs !

Les distances vont de 20 à 50 km et peuvent aller jusqu'à 180 km, et ne doivent pas vous « freiner », car contrairement à la course sur route, les périodes de marche active font partie intégrante du Trail. Les portions plus pentues se transforment en marche active favorable à la récupération.

L'Origole

Événement phare d'A3R l'ORIGOLE est devenu une référence de la discipline. Sa réputation et ses difficultés satisfont les traileurs amateurs de terrains techniques variés et somptueux.

L'esprit d'aventure est omniprésent. L'autosuffisance liquide et solide fait partie de l'engagement au trail. Le plaisir de découvrir des lieux inconnus et sauvages permet de tenir et oublier l'effort engagé.

Côté physique, ces parcours développent puissance des membres inférieurs et de tout le haut du corps par la recherche constante de son équilibre. C'est la meilleure école pour maîtriser chacun de ses pas, adapter son allure et améliorer ses capacités respiratoires.

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running

Côté mental, courir en milieu naturel permet de sortir de ses rythmes quotidiens et souvent stressants, de retrouver une certaine indépendance et une totale liberté de sa pensée.



Pas de monotonie en Trail. En cas de mauvais temps, les sentiers deviennent plus techniques, aussi nous devons adapter nos foulées aux différentes textures du sol pouvant être plus ou moins glissants.

Varié vos entraînements grâce à la pratique d'autres sports comme le vélo, la randonnée, la marche active ou le ski de fond.

La pratique du Trail dans ces environnements « Nature et Technique » avec plus ou moins de dénivelé nécessite aussi un équipement vestimentaire adapté couvrant, isolant et protégeant des passages à forte végétation, de la météo et des intempéries.

La variété des terrains (sable, cailloux, racines, boue, distance, profil...) impose aussi d'avoir une paire de chaussures de course tout terrain munies de semelles crantées et offrant un bon amorti.

Nous contacter:

**ALTERNAT'ure 3R -12, rue du Chemin vert 78610 – LE PERRAY EN YVELINES –
alternature.3r@orange.fr <http://www.alternature3r.fr>**

Randonnée - Trail - Marche - Runnng - Randonnée - Trail - Marche - Running