

Programme



AVEC LA PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DE

LA LIGUE RÉUNIONNAISE D'ATHLÉTISME

LE COMITÉ RÉGIONAL DU CYCLISME DE LA RÉUNION

LE COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME DE LA RÉUNION

LE COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME DE RODRIQUES ET DE MAURICE

LE COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME DES SEYCHELLES

LE COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME DE MAYOTTE

ULTRA TRAIL DES Ô PLATEAUX DE MADAGASCAR

Eric LACROIX

Coach sportif, préparateur mental.

Expert en neurosciences, Directeur du service des sports de l'Université de La Réunion

Marcelle PUY

Championne d'ultra-trail et de course à pied en montagne, vainqueur à 5 reprises du Grand Raid Réunion.

Richeville ESPARON

Double vainqueur du Grand Raid



Programme



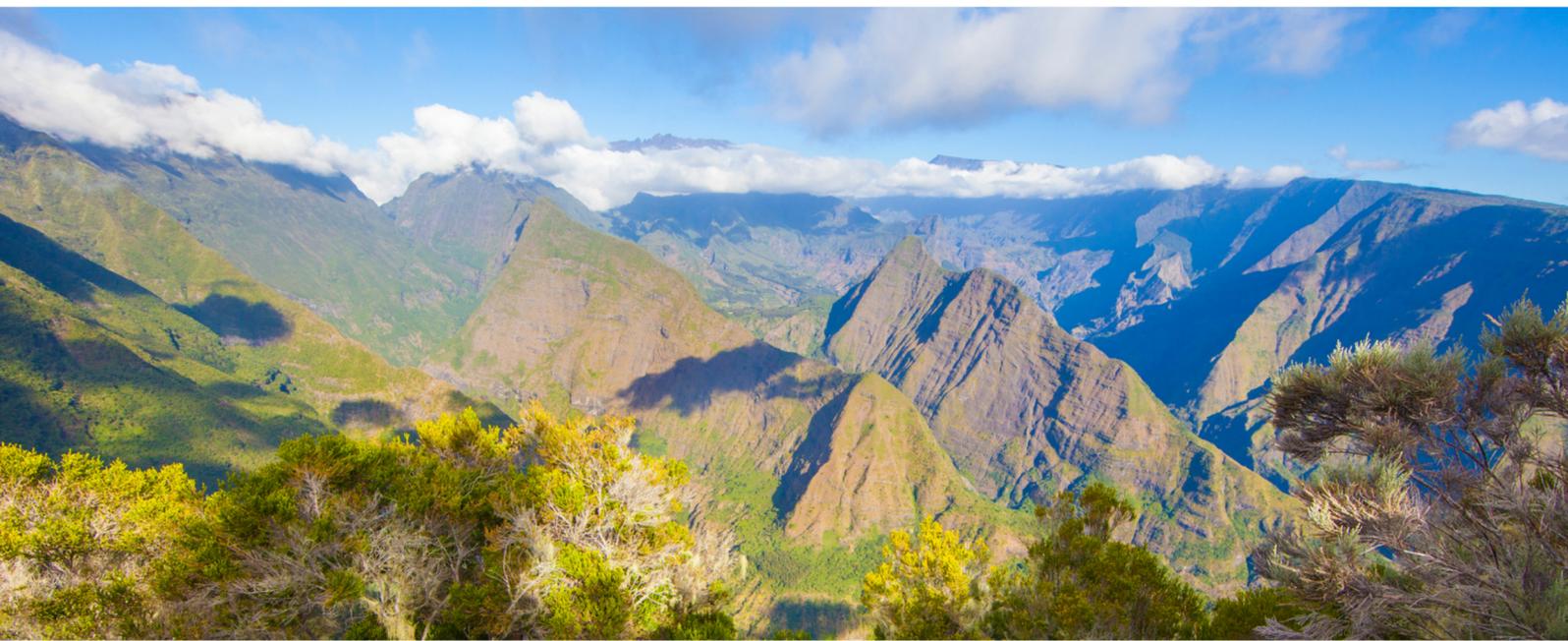
DU JEUDI 29 FÉVRIER AU DIMANCHE 03 MARS 2024

LES PROFESSIONNELS DU TRAIL ET LES DIFFÉRENTS ACTEURS DU SPORT EN PLEIN AIR OU EN SALLE SERONT PRÉSENTS POUR VOUS ACCOMPAGNER DURANT TOUTE LA DURÉE DU SALON :

- Conférences sur la pratique du trail, du vélo et du sport en général.
- Ateliers personnalisés sur la nutrition par des professionnels de santé.
- Démonstration d'une séance de sport en salle (Fitness, musculation, crossfi t...).
- Coaching, conseils sur les douleurs articulaires, perte de poids.
- Conseils sur le choix de son matériel.
- Conseils sur le choix de son vélo (VTT, courses, électriques, ...)

ET TOUS LES JOURS,

- Des stages de renforcement musculaire,
- Des séances de renforcement musculaire,
- Démonstration d'une séance de sport en salle (fitness, crossfit, musculation, ...)



Programme



JEUDI 29 FÉVRIER | VENDREDI 1ER | SAMEDI 02 | DIMANCHE 03 MARS

Séances de renforcement musculaire (45mn à 1h).

Séances de fitness et de crossfit : 30 mn.

VENDREDI 1ER | SAMEDI 02 | DIMANCHE 03 MARS

Stage de renforcement musculaire avec coach sportif.

3 séances journalières de renforcement musculaire «autour du trail» sous forme de circuit training.

DIMANCHE 03 MARS

9H : TRAIL KID'S DE 2 KMS

