

Un stage trail et nutrition, diététique et bien-être pour courir et découvrir durant deux jours, accompagné par Johan Salomon, dans un cadre d'exception, Nans-S/s-Ste-Anne, au cœur d'une nature brute et sauvage.

Hébergé au gîte de la Doye, tenu par Christian Paccard, professeur de cuisine, et Olivier Tissot, docteur en pharmacie, aromaticien et phytothérapeute, allieront leurs savoir pour vous proposer conseils en nutrition bien-être et cours de cuisine diététiques, que nous mettrons en pratique lors du stage.

J1 Samedi Avril 2020 : Sortie Trail (14km/800D+) / Conseil Nutrition / Cours de cuisine

RDV au gîte de la Doye à 9:00h. Accueil et présentation des intervenants du programme. Dépôt des affaires. (Possibilité d'arriver le vendredi soir).

Le séjour commence par une première sortie trail avec Johan Salomon, qui se déroulera sur le tracé du Trail de la Source du Lison.

Une belle montée sur le village paisible de Saraz va nous échauffer ! On rentre ensuite dans un terrain technique, les gorges sauvages du Lison.

Une première descente caillouteuse, une montée en sous bois sur le plateau d'Eternoz, le terrain est varié, les vues depuis les belvédères magnifiques.

La dernière bosse est composée de trois montées pour arriver au belvédère des Feuilles. De là, une belle descente nous mène au village de Nans-S/s-Ste-Anne

Changement de décor, avec les conseils d'Olivier en diététique, aromathérapie, phytothérapie et bien être. (endurance sportive et compléments alimentaires ,les besoins nutritionnels ,les huiles essentielles et le trail , plantes médicinales et le trail, l'hydratation).

Fin d'après midi, mise en pratique avec le chef, Christian Paccard :

Choix des aliments et respect des cuissons, fabrication de barres énergétiques, de boulettes, de boissons énergisantes etc...

Réalisation d'un menu équilibré en commun

Dîner débat et nuit au gîte.

J2 Dimanche 5 Avril 2020 : Sortie trail (14km/800D+) + repas

Après le petit déjeuner diététique sous forme de brunch notre deuxième sortie est un enchaînement magnifique ! Montée de 500 de D+ pour profiter du belvédère de Montmahoux et son panorama à 360°. Une descente ludique nous mène à la Source du Lison. Pas de répit, une montée intimiste nous conduit au Vieux-Ste-Anne, un endroit riche en histoire et émotions pour les francs-comtois ! La dernière descente, dans un univers sauvage, arrive juste devant le gîte.

Déjeuner " plaisirs gastronomiques" Réalisé en partie par le chef et le groupe.

Bilan du stage .

Fin du stage vers 16 h

Les intervenants :

Christian Paccard . enfant du village, Professeur de cuisine, formateur professionnel et passionné par le sport, il est dans le cadre de l'Atelier du chef à la recherche de nouveaux thèmes pour allier plaisir gustatifs et équilibre alimentaire.

Olivier Tissot . Dr en pharmacie, diplômes universitaires de phytothérapie aromathérapie , responsable pédagogique du diplôme universitaire d'aromathérapie de Dijon.

Johan Salomon (photo) : Originaire du plateau d'Amancey, accompagnateur en montagne et organisateur du Trail de la Source du Lison, il connaît les lieux et saura vous faire découvrir le patrimoine naturel et humain de Nans--s-Ste-Anne et des gorges du Lison.

Tarif stage trail par personne 250€.

Le prix du stage comprend :

- Les boissons d'accueil.
- l'hébergement aux gîtes de la Doye à Nans-s/s-Ste-Anne le samedi 4 avril (3 à 4 personnes par gîte). Le petit déjeuner sous forme de brunch du sportif !..
- Les repas préparés dans le cadre des ateliers avec les boissons (samedi midi et soir, dimanche midi).
- l'encadrement de deux sorties trail par Johan Salomon, accompagnateur en montagne
- les cours de cuisine par Christian Paccard, chef.
- l'intervention d'Olivier Tissot. Pharmacien spécialiste en phytothérapie et aromathérapie.

Le prix ne comprend pas :

le petit déjeuner du J1.

les draps et linges .

En option :

Nuit du vendredi soir supplément de 25€ par personne.

Fourniture draps linges de toilette sur demande

Stage sans hébergement. Tarif 220 € par personne.

Paiement 40 € par personne à la réservation par virement.

Solde un mois avant le stage 210€ par virement à Christian Paccard .

Renseignements :

Christian Paccard tel 0650571399 pack.art@club-internet.fr