

# TRAIL SUAPS



Programme 1er semestre 2015/2016 Campus NORD ET SUD - Le samedi

Enseignants responsables: Eric LACROIX - Bertrand BARON - Delphine Simonneau

(1) Degré de difficulté: \*\*assez difficile - \*\*\*difficile - \*\*\*\*technique et très difficile

(2) Report possible: en cas de conditions météo difficiles.

	JOUR	LIEU	HEURE DE DÉPART ET R.V DU BUS OU MINI-BUS	DÉPART ET ARRIVÉE DU PARCOURS (pour le bus)	OBJECTIFS ET CONTENUS	HEURE DE RETOUR
TRAIL N°1	Samedi 10 Octobre « Master Class Trail » Report possible = Samedi 17 oct.	<b>Pic Adam **</b> (Bois de Nèfles Saint- Denis) Test Va et travail de la descente	8h - Rond point de l'Université Moufia  Entrée Est (Région)	Arrivée vers 8h30 Parking du Pic Adam  Retour à partir de 11h Parking du Pic Adam	9h-12h: Entraînement sur la boucle de 7km  12h30-14h: repas en commun (apporter son repas)  14h: Interventions et apports théoriques à l'Université- Espace EVE	12h à l'Université
TRAIL N°2	Samedi 31 Octobre « Master Class Trail » Report possible = Samedi 7 novembre	<b>Entre-Deux**</b> Massif du Dimitile Séance de montées-descentes	7h - Rond point de l'Université Moufia  Entrée Est (Région)	Arrivée vers 8h30 Mairie de l'Entre -deux  Retour à partir de 15h (bus disponible pour sacs de recharge à 11h) Mairie de l'Entre -deux	9h-12h: Entraînement sur le site dédié (parcours d'entraînement sentier du Zèbre)  12h-13h: repas en commun et discussion sur une thématique liée au trail	17h à l'Université
TRAIL N°3	Samedi 21 novembre Sortie rando-course Report possible = Samedi 28 novembre	<b>Salazie***</b>  Hell-Bourg Belouve - Cap Anglais	6h30 - Rond point de l'Université Moufia  Entrée Est (Région)	Arrivée vers 8h Stade de Hell Bourg  Retour à partir de 13h (bus disponible pour sacs de recharge à 11h)  Stade de Hell Bourg	Parcours Hell-bourg Belouve - Cap Anglais - Hell -Bourg	15h à l'Université
TRAIL N°4	Samedi 5 décembre Sortie rando-course Report possible = Samedi 12 décembre	<b>Mafate****</b>  Dos d'Ane - Maïdo	6h30 - Rond point de l'Université Moufia  Entrée Est (Région)	Arrivée vers 8h Dos d'Ane  Retour à partir de 15h (bus disponible pour sacs de recharge à 12h)  Parking du Maïdo	Parcours de Dos d'Ane au Maïdo	16h30 à l'Université