**BILAN DU STAGE AU VOLCAN DU 30 AVRIL 2022**

La section Trail de Bois de Nèfles Athlétisme effectuait un premier stage de préparation pour l’objectif principal du mois d’octobre : Les 3 COURSES DU GRAND RAID

Le site du volcan était choisi comme site d’entrainement pour cette première ;

20 Athlètes du club participaient à ce stage.

Le programme se déroulait ainsi :

Une randonnée pédestre permettait au groupe d’atteindre le sommet du volcan.
Cela fut aussi le baptême de feu pour certains membres du groupe qui découvraient notre volcan actif pour la première fois .

Ensuite le groupe se lançait sur un contre la montre sur la partie sortante de l’enclos .

Après la pause déjeuner avec une vue imprenable sur le volcan on se rendait dans l’après midi pour un footing entre le pas de sable et morne langevin.

Le soir avant de se retrouver autour d’un bon repas, le coach Antoine effectuait un discours sur les Filières énergétiques et les différentes allures.

Le dimanche le groupe s’alignait sur le trail du volcan ;

A Midi un débriefing était organisé autour du repas .