

Sortie Trail Spécial DESCENTE

Dimanche 18 octobre 2026



Explications techniques de descente

Exercices pratiques

Conseils individualisés

infos

Le concept

- Sortie utile et constructive
- Petit groupe (max 10 pers.)
- Ambiance conviviale

Organisé par



CG
SPORT COACHING

infos

Atelier

Techniques de descente

Quelles foulées
adopter ?

Comment se détendre
et se relâcher

Que faire avec ses
bras ?

Comment se
positionner ?

**Conseils - tips - exercices
pour progresser**

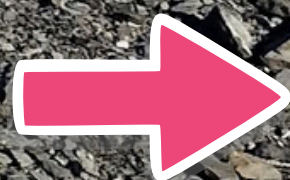
suite

Pour qui et pourquoi ?

**Débutant(e)s en trail
Apprendre à être à l'aise et
efficace dans les descentes**

**Trailers/Traileuses confirmé(e)s
Passer de la team des dépassés en
descente à celle des dépasseurs**

Récap et infos inscriptions sur l'image suivante



Alors tu viens ?



18 octobre



9h



Chermignon



10 places max



CHF 40.-

Ouvert à tous niveaux

Inscription :

CG Sport Coaching - Christelle Genetti

079 395 35 85 ou christelle.genetti@gmail.com

ou en MP sur FB ou Insta