**Week-end choc WEC**

**des Raiders 2021**

* Démarrage le vendredi 15 janvier en nocturne
* Suite le samedi avec la sortie club
* Suite est fin dimanche avec la sortie longue

**VENDREDI 15/01/21**

Lieux : la montagne, parking tennis du Colorado

Horaire : 19h

Itinéraire : Colorado - fenêtre du Colorado - Ilet à Guillaume - route forestière de la plaine d’affouche - kiosque d’affouche - la fenêtre - Colorado

Km : 25 km

D+ : environ 1250m

Durée de la sortie : environ 5h

Matériel de course :

* Lampe frontale chargée
* Alimentation
* Eau 1L (eau à Ilet à Guillaume)
* Coupe vent

Conseils :

* Entraînement de la veille réduit
* Jambe en l’air dans la journée de vendredi dès que possible
* Dernier repas vers 16h
* Descente de la plaine d’affouche cool

Suite du WEC, avec la sortie des raiders le **samedi 16 janvier**

**Voir fiche de la sortie**

Suite et fin du WEC

**DIMANCHE 17/01/21**

Lieux : secteur nord ouest

Horaire : 6h

Itinéraire : barrière chemin des anglais - grande chaloupe - possession - Kalla - chemin ratinaud - dos d’âne - grand coin - piton batard - plaine d'affouche - fenêtre - RD41 - retour parking

Km : 41

D+ : 2077

Durée de la sortie : 8h

Matériel de course :

* alimentation
* Eau 1L (eau grande chaloupe, place festival, dos d’âne, kiosque affouche?, Colorado)
* Casquette
* Crème solaire
* Vêtement de pluie

**Le week-end peut être sur 2 ou 3 jours au choix**

Objectifs :

* renforcement des muscles et tendons (effet protecteur)
* Travaille de résistance
* Apprendre à mieux marcher
* Gestion de l’effort

CAT : conduite à tenir

* avoir son matériel de course / voir un peu plus lourd (travail en charge)
* Allure spécifique trail
* Conditions réelles (matériel, alimentation…)
* Volume intensité modérée en montée et se lâcher un peu en descente (notamment le dernier jour)

**Prochain WEC : 14-15-16 mai 2021**

**Dernier WEC 17-18-19 septembre 2021**

**Doodle** : <https://doodle.com/poll/8r6xp29353zktik5?utm_source=poll&utm_medium=link>