

BRETAGNE<sup>BE</sup>



# STAGE ULTRA MARIN

AVEC NATHALIE MAUCLAIR,  
DOUBLE CHAMPIONNE DU MONDE DE  
TRAIL



Préparation, Sorties  
et Découvertes

PARTAGEZ UNE EXPÉRIENCE  
UNIQUE (35 PLACES)

**Du 11 au 13 avril 2020**



# Nathalie Mauclair

## Ambassadrice de l'Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan® 2020

Recevoir des conseils précieux, partager une expérience unique, conviviale, et préparer au mieux le prochain Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan, ça vous tente ?

Nathalie Mauclair propose, en association avec le Club Ultra Marin, un **stage** sur 3 jours, autour du Golfe du Morbihan. Conseils de pro, astuces, entraînements, équipements, convivialité, séances de yoga, étirements, traversée du Golfe du Morbihan et visite de la ville de Vannes sont au programme. Un moment intense, une aventure **unique** pour préparer l'Ultra Marin 2020.

Ce stage aura lieu pendant le week-end de Pâques, **du samedi 11 au lundi 13 avril 2020**. De 85 à 100 km en 3 jours. Idéal pour les coureurs qui veulent se lancer sur le Raid 87 km ou le Grand Raid 177 km.

**"Parce qu'on est mieux, quand le corps et l'esprit sont synchronisés"**

Championne du Monde de Trail en 2013 et 2015, Nathalie a remporté la Diagonale des fous en 2013 et 2014 ainsi que l'Ultra-Trail du Mont-Blanc en 2015. Elle fait aussi de nombreux podiums sur des courses telles que la Western Stats, le Marathon des Sables ou la HardRock.... En 2019, elle s'illustre en remportant le Grand Raid 177km de la 15ème édition de l'Ultra Marin. Membre de l'ITRA, Nathalie Mauclair mène sa carrière de sportive de haut niveau en partageant ses expériences à travers des séminaires et des conférences en entreprises. Elle accompagne les sportifs en préparation mentale et donne des cours de yoga spécifiques pour les runners...

Retrouvez toutes les informations sur  
[www.ultra-marin.fr](http://www.ultra-marin.fr)

Dossier d'inscription à envoyer à :  
**L'Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan®**  
39 quater, rue Albert 1<sup>er</sup>  
56000 VANNES

## Tarif et Infos pratiques

---

Le prix du stage est de 480€ par personne et comprend :

- l'hébergement à Vannes à l'Espace Montcalm : *des chambres de 2 à 4 personnes du 11 au 13 avril 2020.*
- les repas : 2 petits déjeuners, 3 déjeuners, 2 goûters et 2 dîners.
- une traversée en bateau du Golfe du Morbihan
- une visite de la Ville de Vannes
- deux conférences de Nathalie Mauclair
- deux ou trois séances de relaxation au choix
- trois sorties running encadrées par le Club Ultra Marin et Nathalie Mauclair
- deux bonus: une sortie de nuit et/ou baignade à Conleau

### ESPACE MONTCALM

55 rue Mgr Tréhiou  
56000 VANNES  
Entrée du parking par  
la rue des Ursulines

ULTRA MARIN CLUB  
[www.ultramarinclub.org](http://www.ultramarinclub.org)

### RELATIONS PRESSE

Bertrand Riguidel  
[bertrandriguidel@free.fr](mailto:bertrandriguidel@free.fr)  
06 60 40 29 44

### INFOS ET RESERVATIONS

[www.ultra-marin.fr](http://www.ultra-marin.fr)  
[aurelie@ultra-marin.fr](mailto:aurelie@ultra-marin.fr)  
02 97 68 24 49

## Contacts

Préparation  
Performance  
Tonus **Stage** Forme  
Découverte  
Confiance en soi

©Alexandre LAMOUREUX



# STAGE ULTRA MARIN

## AVEC NATHALIE MAUCLAIR

SAMEDI

- 9:30 ACCUEIL SALLE 12 ESPACE MONTCALM
- 11:00 DÉPART POUR 35KM : VANNES - LARMOR BADEN
- 13:00 DÉJEUNER À KERBILOUËT
- 17:00 RETOUR EN BUS
- 17:30 GOÛTER
- 18:30 RUNNING YOGA
- 20:00 REPAS AU SELF DE L'ESPACE MONTCALM
- 21:00 CONFÉRENCE : COMMENT SE PRÉPARER À UN ULTRA ?
- 22:30 BONUS NON OBLIGATOIRE : SORTIE DE NUIT BOUCLE DE 10KM

DIMANCHE

- 7:30 PETIT DÉJEUNER
- 8:30 RÉVEIL MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS
- 9:45 DÉPART EN BATEAU DE VANNES À PORT-NAVALO : 1H30 DE TRAVERSÉE SUR LE GOLFE DU MORBIHAN
- 11:15 DÉPART POUR 36KM : ARZON - SARZEAU
- 13:00 DÉJEUNER À PEN CASTEL
- 18:00 GOÛTER
- 18:30 RETOUR EN BUS
- 19:30 VISITE DE VANNES PAR LE PETIT TRAIN
- 20:15 REPAS DANS UN RESTAURANT SUR LE PORT DE VANNES

LUNDI

- 7:30 PETIT DÉJEUNER ET DÉPÔT DES SACS
- 8:30 DÉPART POUR 2 PARCOURS AU CHOIX : STATION DE TRAIL DE ST AVÉ : 15KM OU 20KM
- 13:00 DÉJEUNER AU SELF DE L'ESPACE MONTCALM
- 14:00 CONFÉRENCE : QUESTIONS / RÉPONSES
- 15:00 AU CHOIX, NON OBLIGATOIRE :  
BONUS 1 : RUNNING YOGA  
BONUS 2 : BAIGNADE À CONLEAU