



SPORT

Course à pied & trail : Les moyens de récupé

📍 Salle de réunion Lawson Body C.S. de la Ganterie – Foyer des Nageurs de la Ganterie, Poitiers
Lieu donné à l'inscription

Modalités d'inscription : Via google form :
https://docs.google.com/forms/d/16umvJksedxxh7ji1mk4tCzwRC-RKH_09Ey4VrPvIB90/edit

Tarifs : 2€ pour les non-licenciés de l'EPA 86

Structure organisatrice : EPA 86

Accès :

🚌 Accès transpo

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTP://SORTIR.GRANDPOITIERS.FR/AGENDA/COURSE-A-PIED-TRAIL-LES-MOYENS-DE-RECUPERATION-52242/CALENDAR.ICS](http://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/course-a-pied-trail-les-moyens-de-recuperation-52242/calendar.ics))

Formation conçue et animée par Elodie Laurent, entraîneur en formation au sein du CREPS de Poitiers et en stage dans le club de l'EPA86.

Présentation des différents types de fatigue pour savoir les identifier, mieux agir et ainsi optimiser la récupération.

Présentation des différents outils et méthodes de récupération.