



Trail et Yoga à Chamonix





Trail et yoga à Chamonix

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix (74)
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîte (chambres partagées de 2 à 4)
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 4 - initiation ● ● ○ ○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Un stage trail durant lequel vous bénéficierez d'une approche complète par le biais d'apports techniques effectués par une professionnelle de la montagne et des séances de yoga de renforcement et de récupération.

Le duo Sophie et Caroline vous permettra de découvrir le trail autrement pour préserver votre capital santé et profiter pleinement de votre sport favori dans un cadre magique !





Trail et yoga à Chamonix

Le yoga, pourquoi ?

Parce que la performance passe, par l'écoute de soi et le respect de son corps, le yoga est un outil exceptionnel pour le TRAIL.

La respiration

Une bonne respiration permet d'oxygéner les muscles correctement et de calmer le mental. Elle permet de libérer les tensions qui s'accumulent beaucoup chez les coureurs au niveau du bassin et sur la chaîne postérieure.

Bouger en conscience : une arme pour le mental

En yoga, on ne vient pas explorer que le corps. Le mental et le corps sont indissociables. La concentration est une force en compétition ! Elle permet également d'éviter les blessures. On apprend également à lâcher prise, se libérer du stress d'avant compétition et relativiser sa pratique du sport

Eviter les blessures

Le yoga permet de renforcer le corps en profondeur. Les postures d'équilibre permettent de travailler la proprioception. Le corps enregistre ce travail et est ainsi mieux préparé aux efforts intenses et au terrain plus ou moins technique des courses. Un bon remède pour éviter les blessures !





Trail et yoga à Chamonix

Vos intervenantes

Sophie Bernaille

Amoureuse de nature et adepte de verticalité, vous la croiserez au détour d'un sentier, sur un tapis, sous l'eau en apnée ou au bout d'une corde en escalade. Sophie souhaite transmettre le yoga avec simplicité et bienveillance autour des valeurs de partage et de retour à l'essentiel en connexion avec l'environnement.

Caroline Freslon

Après une carrière en aviron, Caroline s'oriente vers la montagne. Accompagnatrice en montagne et fondatrice de 5eme ELEMENT, elle a de nombreux podiums en trails à son actif : Tour de la Grande Casse, Trail des Ecrins, Oxygen Challenge, Tour des Glaciers de la Vanoise, Saintélyon, Transalpine Run, Mascareignes, Marathon des Causses ... Prête à partager son expérience !





Trail et yoga à Chamonix

Programme étape par étape

Jour 1 : mise en jambe & yoga

Accueil en début d'après-midi, briefing et explication du séjour. Sortie trail de mise en jambes, 1H30 environ.

Séance de yoga en fin de journée (1H environ) : ateliers de relaxation, étirements, récupération douce.

Jour 2 : trail en montagne & yoga

Matinée trail 2H à 2H30 environ avec conseils pour améliorer sa technique. Retour au gîte pour le déjeuner ou pique-nique en montagne en fonction de la météo.

Séance de YOGA dynamique (1H30 environ): travail sur le gainage. Fin de journée libre, possibilité d'aller visiter Chamonix, l'Aiguille du Midi, la mer de glace ...





Trail et yoga à Chamonix

Programme étape par étape

Jour 3 : yoga & trail en montagne

Séance de yoga en pré-séance pour travailler sur les équilibres et la mise en route corporelle. Sortie trail et yoga de 2H à 2H30 environ. La sortie en montagne sera ponctuée de petits ateliers de yoga.

Déjeuner de clôture à l'issue de la sortie, débriefing.

En cadeau, vous repartez avec un pack vidéo incluant 6 séances de yoga de spécifiques pour le trail.





Trail et yoga à Chamonix

Les plus du séjour

- Un stage complet encadré par des pros du trail et du yoga
- Un séjour de printemps pour se remettre en forme en début de saison avec des sorties accessibles.
- Un pack vidéo offert avec 6 séances de yoga spécifique trail pour prolonger les plaisirs.

L'hébergement

- Vous serez logés dans un gîte confortable de la vallée en chambres de 2 à 4.

Les moyens d'accès

- En voiture : Les Houches
- En train : Gare de Chamonix www.voyages-sncf.com





Trail et yoga à Chamonix

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger
- Une veste imperméable
- Un t-shirt à manche courte
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle *
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Un short ou un collant long pour courir selon météo
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sac plastique pour les déchets
- Une réserve d'eau de 1L minimum

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo
- Un tapis de yoga

* Pharmacie individuelle

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

**Niveau 1
DECOUVERTE**



**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**Niveau 4
CONFIRME**



CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

Connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par semaine pendant au moins 1H15

Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés

Pratique régulière de la randonnée en montagne

Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de course : être capable de tenir les barrières horaires officielles de la course sur la durée du stage, le parcours étant généralement effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours selon les courses concernées)

Connaissance du milieu montagnard requise

CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens

Trail et yoga à Chamonix

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2 à 4 en gîte
- Repas : L'ensemble des repas seront pris au gîte et si la météo le permet sous forme de pique-nique à emporter dans le sac le midi. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Prévoir au minimum 1L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- Nature du terrain : Le terrain est varié mais accessible techniquement à tout le monde (pas de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.



Trail et yoga à Chamonix

Ce qu'il faut savoir

- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).





Trail et yoga à Chamonix

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (chambres partagées de 2 à 4)
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Les cours de yoga en salle et/ou à l'extérieur
- Les séances vidéo de yoga spécifiques au trail

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Trail et yoga à Chamonix

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

