



Stage trail en Ardèche Préparation physique et mentale



Préparation physique et mentale en Ardèche

Informations générales

- Point de rendez-vous et prise en charge : Les Vans
- Lieu d'hébergement : Gîte
- Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- Durée : 4 jours / 3 nuits
- 6 à 10 personnes maximum

Descriptif

Durant 4 jours, vous bénéficierez d'un encadrement de haut niveau et d'une approche complète de l'entraînement pour préparer votre saison de trail. Préparation physique et préparation mentale seront au coeur des échanges. Au programme du stage : des sorties trail dans des terrains techniques et des profils variés ponctués d'ateliers techniques, du travail vidéo et des séances de préparation mentale. Vous découvrirez les sites pittoresques et typiques de l'Ardèche méridionale en compagnie de votre coach Manu.





Préparation physique et mentale en Ardèche

Programme étape par étape

Jour 1 : Les Gorges de l'Ardèche

Pour cette première journée, nous évoluons le long des gorges de l'Ardèche, site classé, dans un paysage grandiose. L'alternance de passages escarpés et techniques où il faut mettre les mains et de sentiers roulants nous mettra directement dans l'ambiance trail !

14km, D+ 350m, D- 150m

Récupération possible à la gare TGV de Valence ou Montélimar.

Jour 2 : Sommet du Serre de Barre

Un des plus beaux parcours de la région des Vans pour la richesse des patrimoines et des sentiers ! Le soir au gîte : analyse vidéo et échanges autour de la préparation physique.

21km, D+ 1100m, D- 1100m



Préparation physique et mentale en Ardèche

Programme étape par étape

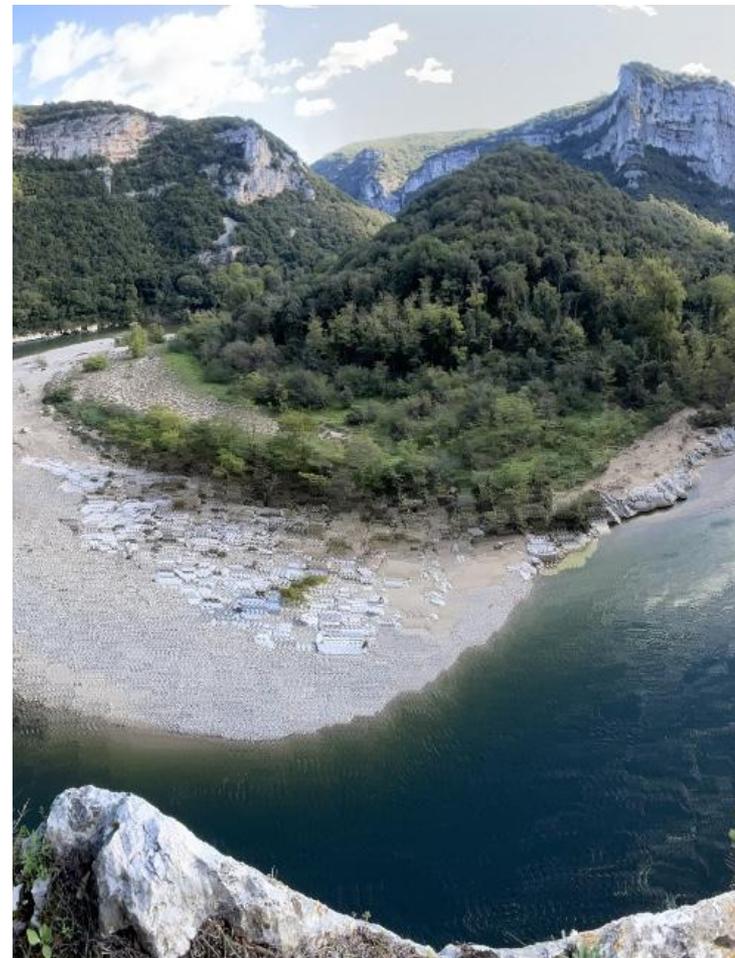
Jour 3 : Sur le plateau cévenol

Du fond de la vallée sous le village de Thines que nous découvrirons à notre retour, nous nous élevons vers le plateau ardéchois. Nous rejoignons alors Montselgues et le Petit Paris au milieu des chaos granitiques et des genêts en fleur. La boucle se poursuit par des anciennes châtaigneraies et des sentiers qui nous offrent un terrain de jeu idéal pour découvrir, progresser ou optimiser notre technique en montée et en descente. Le soir au gîte : analyse vidéo et échanges autour de la préparation mentale.

30km, D+ 1400m, D- 1400m

Jour 4 : les corniches du Chassezac

Après deux jours sur les gneiss et le granit de la montagne ardéchoise, nous sommes de retour sur le calcaire pour finir notre séjour dans le labyrinthe pittoresque du Bois de Païolive. Le karst ruiniforme de la presqu'île de Casteljeau nous offre un décor poétique et imaginaire sur une boucle ludique entre passages aériens au-dessus du Chassezac et foulées le long de ses eaux. 12km, D+ 450m, D- 450m





Préparation physique et mentale en Ardèche

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos léger comprenant :
 - Une veste imperméable
 - 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 collant long si short porté pour courir
 - Des barres de céréales et de la boisson énergétique
 - Un sachet plastique pour les déchets
 - Du papier toilette biodégradable
 - Une réserve d'eau de 1,5l minimum
 - Une bande élastique de strapping
 - Un peu d'argent liquide

A prévoir sur soi :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche

* 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

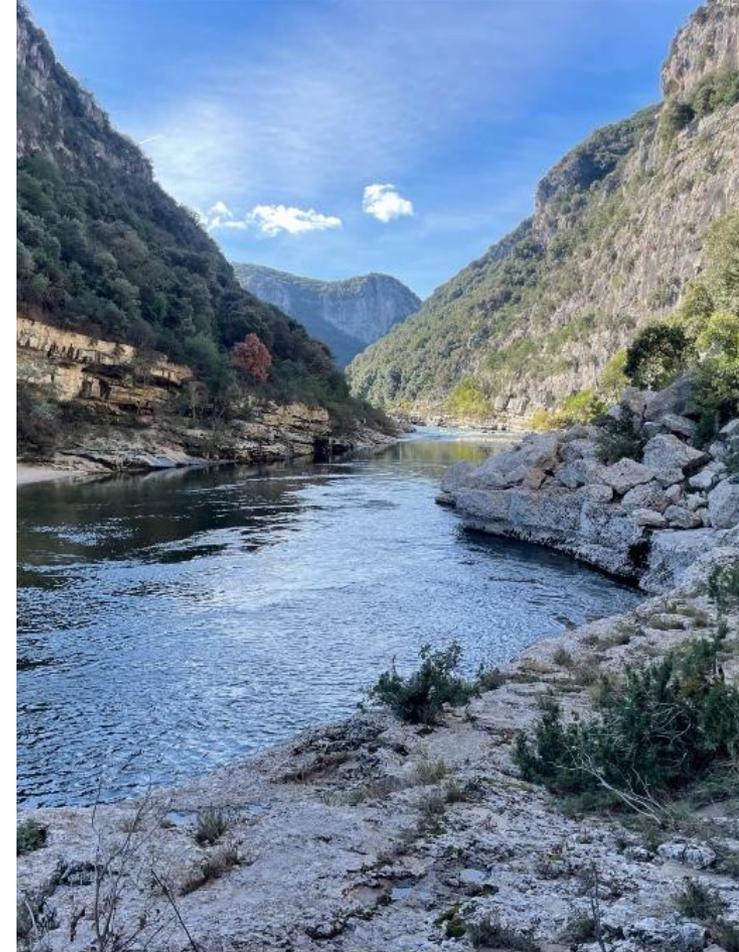
Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens

Préparation physique et mentale en Ardèche

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement en gîte est en chambre de 2 à 4.
- Repas : Les petits déjeuners et diners seront pris au gîte. Les déjeuners seront pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir une petite place pour le stocker ainsi que vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas accessible partout et les temps de parcours peuvent être longs entre les points d'eau. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L 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 et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, pierrier et rochers. Vous allez trouver de la neige sur les parties hautes à cette période de l'année donc prévoir un équipement adapté (cf page LISTE DU MATERIEL).



Préparation physique et mentale en Ardèche

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...).





Préparation physique et mentale en Ardèche

Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte en ½ pension
- Le repas du midi sous forme de pique nique à emporter dans le sac à dos (sauf le 1er jour à votre charge)
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé

Le tarif n'inclut pas

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





Préparation physique et mentale en Ardèche

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

