5ÈME ÉLÉMENT

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort avec Simon Gosselin

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Arêches Beaufort (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Chambre d'hôtes
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 4 – perfectionnement ●●●○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Rejoignez-nous pour un stage unique **en petit groupe** (10 personnes max) au cœur des montagnes du Beaufortain, dans une chambre d'hôte cosy, en compagnie de **Simon Gosselin**, athlète de haut niveau en trail et préparateur physique et **Caroline Freslon**, accompagnatrice en montagne spécialiste du trail. Nous évoluerons sur le terrain entre les crêtes sauvages et les sentiers techniques du Beaufortain avec des sorties de 20 à 30km par jour. Ce séjour s'adresse aux passionnés de trail, qu'ils soient en préparation de courses courtes ou d'ultras. L'objectif du stage est de vous offrir une immersion complète dans la pratique du trail avec des experts à travers une approche double : **pratique sur le terrain** et **temps d'échanges en tables rondes**.

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Vos coachs

Simon Gosselin

Athlète de haut niveau et coach de grands noms du trail

A 29 ans, Simon a déjà une sacrée expérience du trail en tant qu'athlète avec pas moins de 10 victoires à son actif sur des trails français et internationaux. En parallèle de sa pratique personnelle, Simon entraîne de nombreux athlètes de renom en trail et en ski alpinisme comme par exemple : Baptiste Chassagne, Champion de France de trail, Elise Poncet, recordwoman de l'ascension du Mont Blanc, Rémi Bonnet, Marianne Hogan et bien d'autres. Sa devise, "la performance responsable" : considérer l'athlète et l'environnement dans leur globalité.

Caro Freslon

Accompagnatrice en montagne spécialiste du trail

Après une carrière à haut niveau en aviron, Caro s'est lancée dans le trail en compétition avec passion. Une dizaine d'années à écumer les courses avec quelques podiums à son actifs (Tour des Glaciers de la Vanoise, Mascareignes, Saintélyon, Transalpine Run...).

Aujourd'hui, c'est le partage et la transmission qui l'animent à travers les stages qu'elle organise depuis plus de 15 ans avec l'agence 5eme ELEMENT ou en tant que formatrice pour le diplôme d'accompagnateur en montagne.

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Votre hébergement

Les 9 Névés

Un authentique chalet savoyard au coeur des montagnes du Beaufortain. Les 5 chambres sont décorées dans une ambiance montagnarde et cosy.

La cuisine de Benoit y est moderne, chaleureuse et raffinée, sans perdre les qualités qui ont fait la réputation de l'établissement...sympathie et authenticité. Ici tout est fait maison, avec des produits bruts, de saison et où les producteurs locaux sont mis à l'honneur. Soucieux de réduire l'empreinte écologique et pour valoriser au maximum les produits ; viandes, poissons et légumes sont travaillés dans leur intégralité. Les déchets verts sont compostés pour un retour à la terre.

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Programme étape par étape

Jour 1 :

14:00 - 15:00 : Accueil, installation dans les chambres, briefing sur le déroulement du stage.

15:00 - 17:30 : Sortie de mise en jambes au départ de l'hébergement.

Environ 15km, 700m D+/D-.

17:30 - 18:00 : retour à l'hôtel, temps libre pour se changer

18:00 - 20:00 : conférence sur la planification de l'entraînement avec Simon Gosselin. Plusieurs sujets y seront traités et toutes les questions seront les bienvenues :

- La planification de l'entraînement en trail (court vs long).
- La périodisation, le volume, l'intensité, la récupération.
- Charge mentale, blessures, organisation…

20:00 - 22:00 : dîner gastronomique à l'hôtel et échanges autour de la pratique.

22:00 : fin de soirée libre

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Programme étape par étape

Jour 2 :

08:00 - 09:00 : Petit déjeuner à l'hôtel

09:00 - 16:00 : Sortie longue dans le secteur mythique de la Pierra Menta, environ 25km 2000m D+. Un parcours technique et sauvage à souhait avec des vues imprenables sur le Mont Blanc. Pique-nique en cours de sortie.

16:00 - 17:00 : Temps libre.

17:00 - 18:30 : Table ronde sur l'autonomie dans l'entraînement.

Quels outils concrets pouvez-vous utiliser pour progresser une fois chez vous ? Nous évoquerons ensemble une série d'ateliers pratiques à reproduire chez vous, en fonction de votre environnement (ville, campagne, montagne), de votre disponibilité hebdomadaire, de vos objectifs personnels. Vous repartez avec des idées de séances et une vraie logique de progression durable.

18:00 - 19:30 : Temps libre

19:30 - 21:30 : dîner à l'hôtel et échanges autour de la pratique.

21:30 : fin de soirée libre

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Programme étape par étape

Jour 3 :

07:30 - 08:30 : Petit déjeuner à l'hôtel

08:30 - 13:30 : Sortie longue le matin dans le secteur du Grand Mont, sommet emblématique du Beaufortain. Le sentier grimpe progressivement à travers alpages et forêts, avant d'atteindre les crêtes dégagées, le Grand Mont est un promontoire naturel qui surplombe la vallée et nous offre une vue en 360°. Environ 20km, 1500m D+/D-. Nous profiterons de cette dernière journée pour mettre en pratique tous les conseils abordés durant le stage.

13:30 - 14:00 : Temps libre pour se changer, check out des chambres

14:00 - 15:00 : retour à l'hôtel et débriefing sur le stage.

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- ❑ Un sac à dos de 12 litres 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

Matériel complémentaire conseillé :

- ❑ Une paire de bâtons

* 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

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logées à l'hôtel en chambres de 2.
- Repas : Les repas du soir sont pris à l'hôtel. Les pique-niques à remporter dans le sac sont fournis pour le J2 et le J3. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée
- Eau : L'eau potable est accessible durant le parcours (fontaines ou sources). Toutefois, 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 avec des passages techniques. Alternance de sentiers forestiers, d'alpages, de rochers, pierriers.

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

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…).

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2
- Les repas pris à l'hôtel (petit déjeuner + dîner)
- Les pique-niques du J2 et J3
- L'encadrement par un(e) professionnel(le) de la montagne diplômé
- La présence de Simon Gosselin durant les 3 jours du stage

Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Le déjeuner du 1er jour
- 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

Stage trail préparation physique à Arêches Beaufort

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

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS LES BAINS