

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

## Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Informations générales

- Lieu : Combloux
- Hébergement : Hôtel 4 \*
- Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Un stage trail d'exception, en compagnie d'un des meilleurs traileurs mondiaux : Sébastien Chaigneau, athlète professionnel. Au pied du Mont Blanc, à Combloux entre haute montagne et sentiers en balcon, des panoramas et spectacles grandioses nous attendent durant ces 3 jours de trail. Sur le terrain, avec des spécialistes, nous aborderons ensemble différents aspects spécifiques de la pratique : approche de la préparation physique en trail, échanges sur la nutrition et l'entraînement, analyse technique. Vous pourrez également profiter du spa et de la piscine (en été) de l'hôtel pour une récupération optimale et un moment de bien-être...





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Qui est Sébastien CHAIGNEAU ?

Athlète au grand cœur, Sébastien CHAIGNEAU, traileur professionnel, Membre du team « The North Face International » sera présent tout au long du week-end pour vous faire partager son expérience et vous apporter ses conseils de pro. 2ème de l'UTMB, Vainqueur du Lavaredo Trail 2011, 3ème de la TransGran Canaria 2011, vainqueur de TNF Endurance Challenge 2010 au Chili, Vainqueur de l'Olympus Marathon 2010 en Grèce, 3ème TNF Endurance Challenge 2010 en Argentine ... son palmarès impressionnant et sa longévité hors du commun dans le monde du trail running fait de lui un athlète d'exception.

Ce stage sera également encadré par Caroline FRESLON, accompagnatrice en montagne professionnelle, spécialiste du trail.

Vous voulez vous faire plaisir ou offrir ce stage à un de vos proches? Optez pour la carte cadeau ! N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'infos : [info@5eme-element.fr](mailto:info@5eme-element.fr)



© iancortias.com - jrnz.com



# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Programme étape par étape

### Jour 1 : Mise en jambe & préparation physique

Accueil à l'hôtel à 14H. Briefing sur le déroulement du séjour, présentation de Sébastien et Caroline. Sortie trail de mise en jambe sur chemin peu technique autour de l'hôtel. 900m D+, 2H environ.

Table ronde autour de la préparation physique : Comment planifier sa saison? Quelles erreurs éviter ?

### Jour 2 : Sortie trail & approche technique

**Matinée :** « Apprendre à courir, s'économiser en descente, rentabiliser la montée » : sortie technique en terrain varié, 1000m D+, 3H environ, conseils sur le terrain avec Sébastien Chaigneau. Déjeuner au restaurant.  
**Après-midi :** « Comprendre l'intérêt du renforcement musculaire spécifique » : circuit training spécifique. 1H30 environ.

Intervention sur la nutrition en table ronde : les habitudes alimentaires, l'alimentation en course. Visionnage du film « An Endurance Life »





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Programme étape par étape

### Jour 3 : Mise en pratique sur le terrain

Sortie rando-trail en terrain technique pour mettre en pratique les aspects abordés. 1200m D+, 4H environ. Retour à l'hôtel en début d'après-midi

Déjeuner de clôture au restaurant, débriefing du stage

Fin du stage en fin de journée (vers 16H30)





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Les plus du séjour

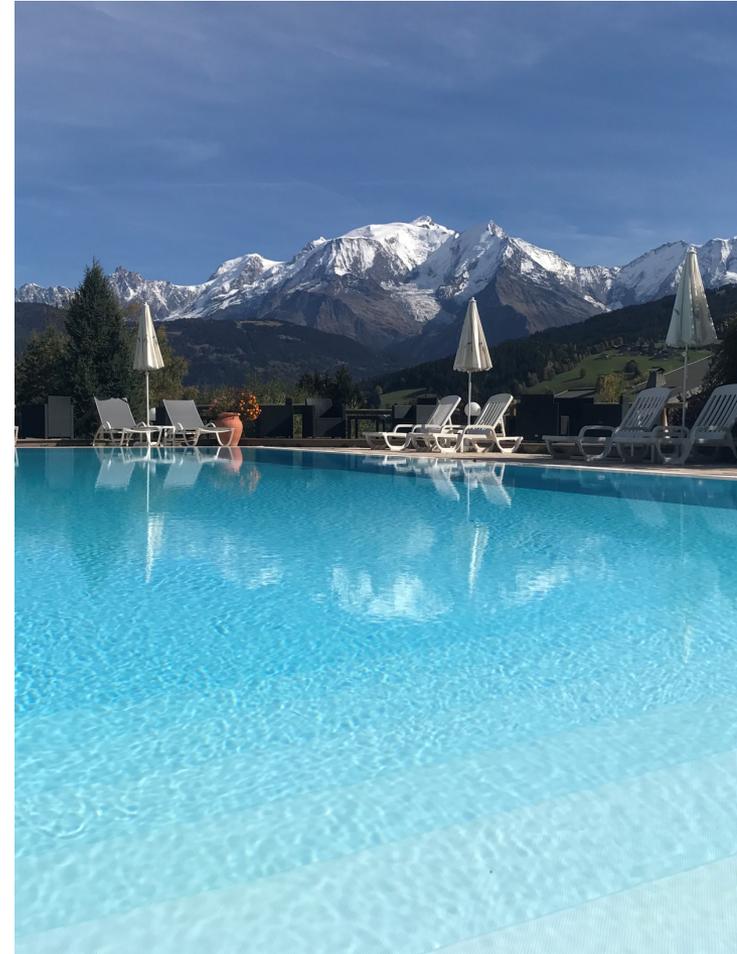
- Un séjour d'exception avec la présence d'un champion : Seb Chaigneau
- Un hébergement haut de gamme en hôtel 4\* avec spa face au Mt Blanc
- Des conseils de professionnels pour progresser en trail durant 4 jours
- Un stage sportif associé à la découverte d'un site mythique : le Mt Blanc.

## L'hébergement

- Vous serez logés en hôtel 4\* à Combloux avec piscine et spa, face au Mont Blanc. Base chambre double et triple, offre spéciale accompagnants.

## Les moyens d'accès

- ❑ En voiture : Combloux, Autoroute A40 direction Chamonix, sortie Albertville, direction Combloux.
- ❑ En train : gare SNCF à Saint Gervais Le Fayet [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## 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
  - 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 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Un tapis de sol (non obligatoire)
- Un cardiofréquencemètre (non obligatoire)
- Un maillot de bain

Matériel complémentaire conseillé :

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

\* 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<sup>MT</sup>**



**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  
requis (ex : trail ou  
randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse  
ascensionnelle minimum  
requis

\*\*\*

Pas de connaissance du  
milieu montagnard requis

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 requis

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  
nature 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  
requis

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 pied 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 de 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  
requis

## 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 avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en hôtel 4 étoiles avec piscine et spa, en chambres de 2 à 3. Possibilité de chambre single moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : L'ensemble des repas seront pris à l'hôtel. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : L'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 L 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 très varié et parfois technique. Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages, passages en rochers et pierriers.





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## 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 avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Le tarif inclut

- L'hébergement 2 nuits à l'hôtel (chambre de 2 à 3) – possibilité de nuitée supplémentaire ou de chambre simple sur demande selon disponibilités
- La pension complète à l'hôtel
- L'accès libre au spa
- L'encadrement par Sébastien Chaigneau
- 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 nuitées supplémentaires ou suppléments chambre simple
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Stage trail avec Sébastien CHAIGNEAU à Combloux

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto: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

