



Trail et Yoga dans les Bauges



Trail et yoga dans les Bauges

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Mercury (73)
- ❑ Lieu d'hébergement : Gîte
- ❑ Niveau de difficulté : 1 / 4 - découverte ● ○ ○ ○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits
- ❑ 5 à 8 personnes maximum

Descriptif

Un séjour de printemps mêlant initiation au trail et yoga pour une détente maximale au cœur des montagnes et pour débiter la saison du bon pied !

Durant 3 jours, vous pourrez profiter des conseils de professionnels pour découvrir les secrets d'une bonne préparation : apprentissages techniques lors de sorties de 2H environ, séance de Yoga, stretching et respiration.

Le village est situé à proximité immédiate d'Albertville ce qui le rend facilement accessible en train ou en voiture.



Trail et yoga dans les Bauges

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 dans les Bauges

Vos intervenantes

Pascaline Desvarennnes

Educatrice sportive et professeur de Yoga : Hatha Yoga – formation de 150 heures, Ecole Nationale des Professeurs de Yoga d’Annecy. Certification qualité » ISP-OPQS, Vinyasa Yoga – formation de 120 heures – Teacher training Annecy Sharleen Yoga, Dravida Yoga – formation de 50 heures – Ecole de Yoga Indienne



Caroline Freslon

Après une carrière de haut niveau en aviron, dès 2006, Caroline s’oriente vers la montagne. Accompagnatrice en montagne et fondatrice de 5eme ELEMENT, elle a de nombreux trails à son actif : vainqueur Tour de la Grande Casse 2016, Trail des Ecrins 2016, Oxygen Challenge, Tour des Glaciers de la Vanoise, Trail d’Albertville, 2^{ème} Saintélyon, 2^{ème} Goretex Transalpine Run 2013 et 2015, 2^{ème} Pierra Menta Eté 2016, 3^{ème} trail Mascareignes 2016, Marathon des Causses ... Prête à partager son expérience !





Trail et yoga dans les Bauges

Programme étape par étape

Jour 1 :

Accueil en début d'après-midi, briefing et explication du séjour

Thématique : apprivoiser la descente

Sortie trail 1H30 environ avec conseils techniques pour progresser en descente

Séance de yoga en fin de journée (1H environ) : ateliers de relaxation, étirements et travail sur la concentration.

Jour 2 :

Thématique : adapter la foulée au terrain

Matinée trail 2H environ avec conseils techniques pour améliorer sa foulée

Retour au gîte pour le déjeuner

Temps libre en début d'après-midi

Séance de YOGA dynamique (2H environ): travail sur la souplesse et le gainage. Fin de journée libre, possibilité d'aller visiter Tamié ou le centre ville d'Albertville et dîner au gîte.



Trail et yoga dans les Bauges

Programme étape par étape

Jour 3 :

Matinée trail 2H30 environ : mise en pratique de tous les conseils abordés durant le week-end

Retour au gîte pour le déjeuner

Après-midi séance de YOGA (1H30 environ) : travail sur la respiration et les postures. Bilan du stage et départ vers 16H.





Trail et yoga dans les Bauges

Les plus du séjour

- Un stage accessible pour des sportif(ves) débutants
- Un séjour de printemps pour se remettre en forme en début de saison
- La présence de professionnels du trail en montagne et du yoga

L'hébergement

Vous serez logés en gîte, dans une ancienne ferme entièrement rénovée sur un concept écologique, au cœur des Bauges. Petit déjeuner bio complet, produits maison, confiture, jus de pommes ou de poires bio de la ferme. Chambres de 2 à 4 personnes.

Les moyens d'accès

- En voiture : Mercury, 5mn du centre ville d'Albertville
- En train : Gare d'Albertville www.voyages-sncf.com





Trail et yoga dans les Bauges

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
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
naturelles 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

Trail et yoga dans les Bauges

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2 à 4.
- Repas : L'ensemble des repas seront pris au gîte. 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 dans les Bauges

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 dans les Bauges

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (chambres de 2 à 4 personnes)
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et une prof de yoga

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 dans les Bauges

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

