



Trail et Ski de fond



Trail et ski de fond

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Les Saisies
- ❑ Lieu d'hébergement : Hôtel ** dans le centre de la station
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 4 - initiation ● ● ○ ○
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Pas besoin d'être un pro du ski de fond pour se faire plaisir ! Ici les débutants en ski de fond sont les bienvenus. Un stage hivernal en plein cœur de la station des Saisies pour vous permettre de développer vos qualités d'endurance de façon différente et ludique. Grâce à un programme varié, composé de sorties trail blanc, trail classique et de cours de ski de fond, vous pourrez perfectionner votre entraînement. Développement des qualités cardio-vasculaires et musculaires, diversification de l'entraînement, prévention des blessures, conseils techniques et interventions sur la préparation physique, votre séjour sport sera complet.



Trail et ski de fond

Programme

Jour 1 :

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

Après-midi initiation ski Skating : prise de contact, analyse technique, séance vidéo.

Jour 2 :

Matinée ski Skating : travail du geste technique, mise en évidence du travail du haut du corps, quel intérêt pour le trail. Initiation au fartage pour une glisse optimale.

Déjeuner au restaurant, échanges sur la préparation physique et l'intérêt de l'entraînement croisé en trail.

Après-midi séance trail sur neige aux Saisies : développement des capacités cardio-vasculaire, renforcement musculaire spécifique au trail sur neige.

Fin de journée libre (possibilité de profiter de la piscine et de l'espace baléno du centre aqualudique des Saisies sur réservation)



Trail et ski de fond

Programme

Jour 3 :

Matinée ski Skating : technique, travail de vitesse, séance vidéo.

Déjeuner au restaurant

Après-midi séance trail en terrain varié : travail en intervalles.

Soirée thématique : le stretching, intérêt et méthodologie.

Jour 4 :

Matinée séance trail ou trail blanc selon les conditions.

Déjeuner au restaurant

Après-midi initiation ski Classique : découverte d'une autre technique de glisse avec un réel intérêt pour compléter l'entraînement en vue du trail.

Bilan du stage et débriefing.



Trail et ski de fond

Vos intervenants

Cédric Bernard

Ancien athlète de haut niveau en ski de fond. 3^{ème} par équipe aux Championnats du Monde de skyrunning en 2010.

Préparateur physique et entraîneur. Titulaire d'un master en entraînement sportif et spécialisé dans le retour au sport après blessure. Collabore avec des équipes sportives de haut niveau (équipe de France de ski de fond, club de foot pro Olympique Lyonnais, équipe nationale de Corée de ski)



Caroline Freslon

Accompagnatrice en montagne spécialiste du trail, fondatrice de 5eme ELEMENT. 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 ... Ancienne athlète de haut niveau en aviron (équipe de France). Titulaire d'un master en Management du Sport



Trail et ski de fond

Les plus du séjour

- Un stage accessible pour des skieurs débutants
- Un séjour hivernal pour varier les sollicitations
- Un séjour en hôtel 2*, base chambre à 2 à 4 lits
- La présence de professionnels en préparation physique, trail en montagne et ski de fond
- La possibilité de venir accompagné (tarif spécial accompagnants)

L'hébergement

- Vous serez logés dans un hôtel 2* tout près des pistes de nordique mais aussi à quelques pas des commerces, dans un cadre montagnard, avec la possibilité d'accéder au spa sur réservation.

Les moyens d'accès

- En voiture : Les Saisies direction Albertville puis Beaufort / Les Saisies
- En train : Gare d'Albertville www.voyages-sncf.com puis navette jusqu'aux Saisies www.altibus.com ou covoiturage





Trail et ski de fond

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 sac plastique pour les déchets
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- ☐ Une bande élastique de strapping
- ☐ Une ceinture porte bidon pour le ski de fond
- ☐ En option : des mini-crampons type yaktracks

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
- ☐ Un pantalon de ski de fond ou surpantalon étanche en neige

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- ☐ Des vêtements de rechanges pour 4 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle

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^{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 des reconnaissances 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 ski de fond

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : L'hébergement est en chambre de 2 à 4. 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 : 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 : En trail, 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 ski de fond

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 ski de fond

Le tarif inclut

- L'hébergement en hôtel 2 étoiles (chambres de 2 à 4 personnes)
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et un moniteur de ski de fond
- Les forfaits de ski de fond

Le tarif n'inclut pas

- La location du matériel (skis – possibilité de louer sur place ou de venir avec son propre matériel)
- 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 ski de fond

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

