



Stage trail au féminin Saint Gervais Mont Blanc



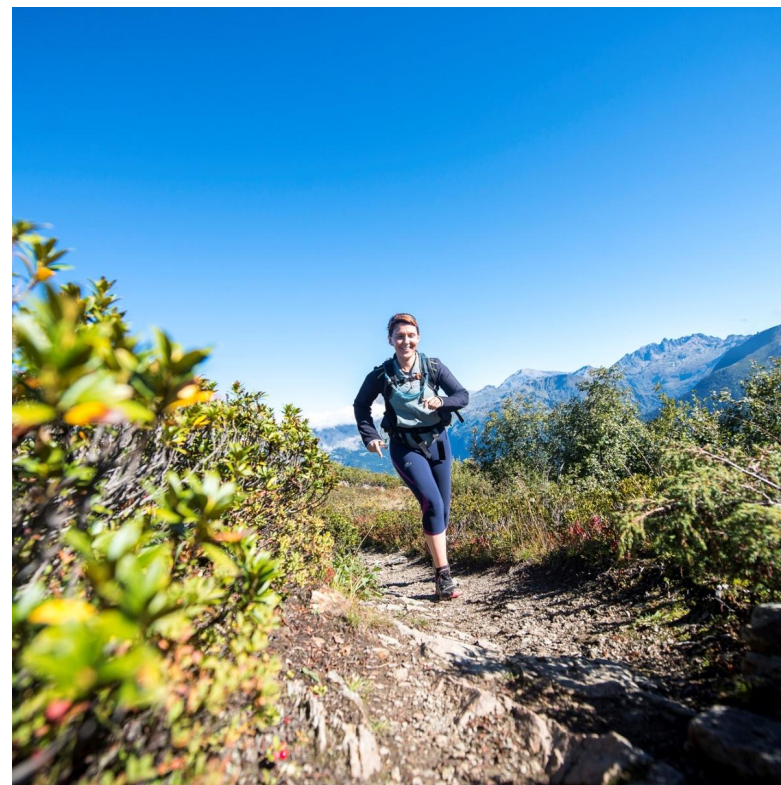
Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Informations générales

- Lieu : Saint Gervais (74)
- Hébergement : Hôtel 4* avec piscine et spa
- Niveau de difficulté : 2 / 4 - initiation ●●○○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Vous n'osez pas vous lancer seule dans un stage trail ? 5eme ELEMENT propose un stage de 3 jours dédié aux femmes ET encadré par une coach femme ! Ici pas de pression, pas de chrono, de belles sorties trail en montagne et beaucoup de conseils. Au cours de ce séjour, vous pourrez bénéficier d'une prise en charge complète pour progresser physiquement et techniquement en trail avec, en parallèle, des conseils sur l'alimentation et sur la préparation physique, en compagnie d'une professionnelle du trail et de la montagne. Et après l'effort, vous pourrez profiter des activités bien-être dans votre hôtel 4* au pied du Mont Blanc et en plein centre de Saint Gervais : piscine, jacuzzi, sauna ainsi qu'un massage « soin du sportif ». De quoi déconnecter et partir reboostée !



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Votre coach Caroline FRESLON

Accompagnatrice en montagne, fondatrice et gérante de 5eme ELEMENT
Après une carrière à haut niveau en aviron, Caroline décide de ranger les rames en 2006 pour se consacrer au trail et à la montagne. Avec pas mal de courses à son actif et plusieurs podiums sur des trails de renom, c'est aujourd'hui son expérience et son sens du partage qu'elle souhaite mettre au service du plus grand nombre.

Ambiance conviviale et détendue assurée !

Vainqueur Tour de la Grande Casse, Tour des Glaciers de la Vanoise, Trail des Ecrins, trail d'Albertville. Podiums Tour du Mont Rose, Goretex Transalpine Run, Pierra Menta été, Saintélyon, Mascareignes, Grand Raid 73. Equipe de France d'aviron de 1996 à 2005.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Votre hôtel Le Saint Gervais ****

Au pied du Mont-Blanc et au coeur du village thermal de Saint-Gervais Mont-Blanc, Le Saint Gervais Hôtel & Spa vous accueillera pour un séjour trail inoubliable. Fondé sur une demeure historique datant du début du XXe siècle, laissez-vous transporter par une ambiance alliant les codes de la modernité et l'esprit du design contemporain. Après les sorties, vous reprendrez des forces en savourant une cuisine sincère et authentique au sein du restaurant Avanti. Son emplacement privilégié vous permet d'aller au centre du village à pied.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Programme étape par étape

Jour 1 : Accueil et mise en jambes

Accueil à 14H à l'hôtel, briefing sur le déroulement du week-end.

Mise en jambes sur un parcours d'environ 10km avec analyse technique en descente. Comment être plus efficace et économe dans les descentes, ne plus avoir d'appréhension ?

En fin d'après-midi : que dois-je mettre dans mon sac pour partir courir en montagne de façon autonome ?

Temps libre en soirée pour profiter du spa et de la piscine.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Programme étape par étape

Jour 2 : Sortie trail et ateliers de renforcement

Matin : Sortie trail en montagne à la demi-journée, 3H environ au rythme rando-course (marche dans les montées, courses dans les descentes).

Objectif : gagner en endurance, courir dans les bonnes zones pour mieux gérer son effort, être plus efficace et progresser en trail et en course à pied en général. Déjeuner à l'hôtel

Après-midi : Ateliers techniques dans le jardin de l'hôtel et école de course pour améliorer sa foulée.

Table ronde sur la nutrition : quelles erreurs éviter en trail, quelle stratégie alimentaire faut-il adopter en course ?

En soirée : massage de récupération de 30mn au choix parmi 5 prestations dans le centre de soin de l'hôtel.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie trail journée

Matin : sortie trail en montagne de 4H environ sur un rythme rando course. Objectif : mettre en application tous les conseils du week-end et profiter de panoramas exceptionnels sur le Mont Blanc.

Retour à l'hôtel, douche, déjeuner en terrasse

Débriefing sur le contenu du stage autour d'un café. Bilan, perspectives pour la suite ! Fin prévue pour 16H environ.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Les plus du séjour

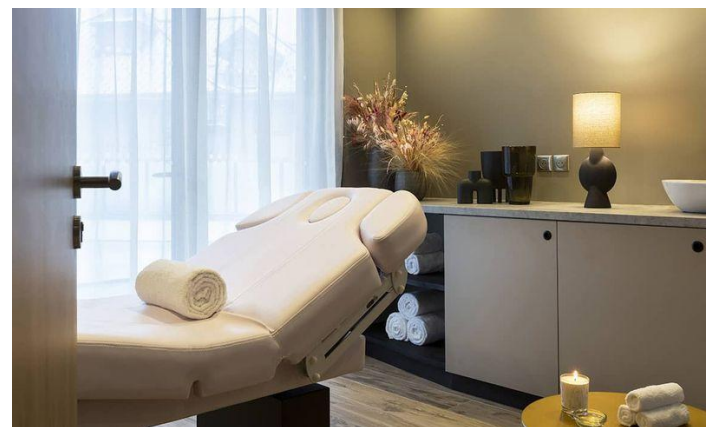
- Un séjour dédié aux femmes pour encore plus d'échanges et de partage
- Les conseils d'une professionnelle pour progresser en trail durant 3 jours
- Du trail mais aussi du bien-être avec le spa et un massage inclus dans le séjour !

L'hébergement

Vous serez logés dans un hôtel 4 étoiles au pied du Mont Blanc, avec piscine et jacuzzi. Chambres de 2 personnes (chambre simple possible en option avec supplément).

Les moyens d'accès

- En voiture : Combloux
- En train : Gare de Sallanches - Combloux www.voyages-sncf.com puis navette SAT jusqu'à Combloux ou covoiturage





Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

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 paire de chaussures de trail déjà portées
 - ☐ Une paire de chaussettes de course à pied
 - ☐ 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
 - ☐ Une paire de bâtons (conseillés mais pas obligatoires)

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- ☐ Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- ☐ Une trousse de toilette personnelle
- ☐ Un maillot de bain

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

Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en hôtel 4 étoiles en chambres de 2. Possibilité de chambre simple moyennant supplément et sous réserve de disponibilités au moment de la confirmation.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Les déjeuners seront pris au restaurant ou sous forme de pique-niques à emporter dans le sac selon les journées et conditions météo du moment. 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 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 très varié mais accessible techniquement (pas de passages aériens). Alternance de pistes forestières, de singles en crêtes, alpages.



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

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 au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambre de 2
- Les repas sont pris au restaurant de l'hôtel
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée
- L'accès 2H au spa et à la piscine
- Un massage au choix parmi 5 prestations (possibilité de massage supplémentaire en option)

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



Stage trail au féminin à Saint Gervais Mont Blanc

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

