

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

Informations générales

- ❑ Lieu : ST-GENES-CHAMPANELLE (Puy de Dôme)
- ❑ Hébergement : Hôtel 3 *
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Un stage de 3 jours dans le Puy de Dôme en compagnie d'une équipe de professionnels du trail : Alex Duchaine, kiné ostéopathe, Christophe Gay, titulaire d'un diplôme universitaire « entraînement en trail running », Damien Poulet, accompagnateur en montagne et traileur. Le stage idéal pour débiter la saison du bon pied et découvrir un terrain de jeu d'une richesse insoupçonnée. Durant ce séjour, vous allez alterner sorties sur le terrain, séances spécifiques, ateliers techniques et interventions en salle. Vous serez logés dans un hôtel 3* au pied du Puy de Dôme.





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

Programme étape par étape

Jour 1 : Mise en jambe, conférence sur l'entraînement

Début d'après-midi : Accueil à l'hôtel par Damien votre coach. Briefing sur le déroulement du séjour, sortie trail de mise en jambe au départ du gîte (17km, 500m D+, 2H30 env).

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi

Soirée conférence sur la planification de l'entraînement

« Comment organiser sa saison d'entraînement et de compétitions pour être plus performant ? » avec Christophe GAY, Diplôme Universitaire Analyse, encadrement et optimisation de la performance en trail running.

Diner à l'hôtel





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

Programme étape par étape

Jour 2 : Sortie trail, circuit training, conférence sur les blessures

Petit déjeuner

Matinée : approche technique sur le terrain (13km, 700m D+, 2H30 environ)

Sortie technique en terrain varié, séance de travail en côtes.

Conseils sur le terrain, retour à l'hôtel en fin de matinée

Déjeuner à l'hôtel

Après-midi : Circuit training et proprioception avec travail de gainage, renforcement musculaire, mobilité (1H environ).

Fin d'après-midi : Moment de détente avec une activité paddle ou kayak sur le lac avant la pause bière bien méritée !

Soirée d'échanges sur la prévention des blessures.

« Les principales blessures en trail. Comment les éviter ? » avec Alex Duchaine, ostéopathe et kinésithérapeute spécialiste du trail.

Dîner à l'hôtel





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie longue et clôture du stage

Petit déjeuner

Matinée : Sortie rando-trail en terrain varié dans le massif du Sancy (20km, 800m D+, 3H environ).

Retour à l'hôtel en début d'après-midi,

Déjeuner de clôture, débriefing

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





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

Les plus du séjour

- La présence d'une équipe de professionnels spécialistes du trail.
- Un hébergement convivial et de qualité en hôtel 3* face au Puy de Dôme.
- La découverte d'un terrain de jeu unique pour le trail à travers les volcans d'Auvergne.

L'hébergement

- Vous serez logés en hôtel 3* en chambres de 2 à 3. Possibilité de chambre simple en supplément sur demande
- Offre spéciale accompagnants.

Les moyens d'accès

- En voiture : ST-GENES-CHAMPANELLE depuis A75, A89
- En train : gare SNCF de Clermont-Ferrand puis covoiturage www.voyages-sncf.com





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

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 sachet plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale
- 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^{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 perfectionnement dans le Puy de Dôme

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Vous serez logés en hôtel 3 étoiles, 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 perfectionnement dans le Puy de Dôme

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 perfectionnement dans le Puy de Dôme

Le tarif inclut

- L'hébergement 2 nuits à l'hôtel (chambre de 2 à 3) – possibilité de nuitée supplémentaire sur demande
- La pension complète à l'hôtel
- 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
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





Stage trail perfectionnement dans le Puy de Dôme

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

