



Trail « Technique et préparation physique »



Trail, technique et préparation physique

Informations générales

- Point de rendez-vous et prise en charge : Chamonix
- Lieu d'hébergement : Hotel ou gîte
- Niveau de difficulté = 3 / 4 - perfectionnement ● ● ● ○
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Une offre spéciale « clubs » avec ce stage de 4 jours dédié au trail : vous découvrirez une approche complète de la discipline, encadrés par des professionnels. Le stage comprend 3 grandes parties :

1. Des séances techniques montées / descentes avec analyse vidéo,
2. Des sorties trail avec travail musculaire et cardio, séances spécifiques en intervalles,
3. Des tables rondes autour de la préparation physique et de la nutrition avec des professionnels (préparateur physique et nutritionniste).





Trail, technique et préparation physique

Programme étape par étape

Jour 1 : Mise en jambe

La première journée du stage est dédiée à la prise de contact avec le terrain « montagne ». Au programme : une sortie trail de mise en jambes sur terrain roulant l'après-midi suivie d'une table ronde sur la nutrition en compagnie d'un nutritionniste. Comment s'alimenter en course? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre dans le protocole d'alimentation? Que doit contenir un repas d'avant-course ? ...

Jour 2 : Séance technique

La matinée sera consacrée à l'amélioration de la technique de course. Des ateliers vous seront proposés pour progresser en descente, gagner en efficacité à la montée.

Nous profiterons de l'après-midi pour réaliser un parcours trail un peu plus technique et montagnard, l'occasion de mettre en pratique les conseils appliqués.

Le soir : débriefing vidéo.





Trail, technique et préparation physique

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie trail à la journée

Nous partirons de bonne heure pour une sortie trail à la journée avec un parcours varié et technique avec des vues superbes sur le massif du Mont Blanc. Nous traverserons forêts, alpages, pierriers, single en balcon avec peut-être la chance d'apercevoir chamois et bouquetins au détour d'un sentier !

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi, temps libre

Table ronde sur l'entraînement en compagnie d'un professionnel préparateur physique : comment organiser sa saison pour être plus performant? Quelles erreurs éviter pour ne pas se blesser? Quelles séances sont les plus efficaces?

Jour 4 : Sortie trail ½ journée

Pour conclure ces 4 jours de stage et mettre tous les conseils techniques en pratique, nous irons courir sur les chemins autour de l'hôtel (3h environ) avant de terminer le stage autour d'un apéro et d'un repas de clôture convivial. Car le trail c'est aussi ça !





Trail, technique et préparation physique

Les plus de la formule à la carte

Que vous soyez seul, entre amis ou en famille, composez votre séjour à la carte !

- Nous sommes là pour vous aider à construire votre projet :
- Un séjour composé à la carte, selon vos envies et votre niveau
- Des conseils avisés et un encadrement qui vous est dédié
- Le choix du type d'hébergements selon vos envies et votre budget
- Une logistique clef en main et sur demande

Ce programme peut être réadapté à la demande. N'hésitez pas à nous demander un devis personnalisé. Infos et réservations : info@5eme-element.fr





Trail, technique et préparation physique

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
- Du papier toilette biodégradable
- Une lampe frontale et piles de rechange
- 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 le séjour
- Une serviette de toilette
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Des piles de rechanges adaptées à la frontale
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

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 requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

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 requise

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 natures 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 requise

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 pieds 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 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 requise

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, technique et préparation physique

Ce qu'il faut savoir

- Hébergement : Selon le programme de votre séjour, il vous sera possible de réserver en hôtel, en gîte ou en refuges. Nous sommes là pour vous conseiller et vous orienter vers les meilleures adresses en fonction de votre budget et de vos envies.
- Repas : Les diners et petits déjeuners seront pris au gîte ou à l'hôtel. Selon le programme de votre séjour, les déjeuners pourront être pris sous forme de pique-niques à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Selon le séjour, prévoir au minimum 1,5 à 2L 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 ...)



Trail, technique et préparation physique

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 vous conseillons l'assurance du [Vieux Campeur](#) ou l'assurance multivoyages de [Allianz](#). Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : www.carte-bleue.com, Eurocard-Mastercard : www.mastercard.com/fr, American express : www.americanexpress.com/fr





Trail, technique et préparation physique

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-BETTE
94 chemin de la Chapelle, les Flocons
73590 CREST VOLAND

DEMANDEZ VOTRE DEVIS PERSONNALISE

