



François NICOT

<http://securite-en-montagne.e-monsite.com/>

Dates : juillet 2016

Le rendez-vous est fixé le vendredi 1^{er} ou le samedi 02 juillet, à 9h00, au refuge de l'Orgère (au-dessus de Modane, massif de la Vanoise)

Conditions d'ébergement

Pendant toute la durée du stage, nous serons logés au refuge de l'Orgère (www.refuge.orgere.free.fr/)

Les frais de refuge s'élèvent à 40 euros par nuitée et par personne (incluant repas du soir et petit-déjeuner) ; soit, sur l'ensemble du stage : 120 euros par personne.

Ces frais seront réglés directement sur place auprès du gérant du refuge.

La réservation de refuge est à notre charge. Vous n'avez pas à vous en préoccuper.

Les déjeuners de mi-journée seront au nombre de deux (1^{er} et 3^{ème} jour), l'un pouvant être tiré du sac (1^{er} jour), le second pouvant être soit tiré du sac, soit pris au refuge.

Les jours 2 et 4 font l'objet de sorties longues de type rando-trail, sans repas de midi (vivres de course en conséquence)

Ambiance très chaleureuse, cuisine raffinée.

Chambres en dortoirs de 6 à 8 couchages.

Sanitaires équipés de douches et lavabos.

Conditions de règlement

Le coût du stage (frais pédagogiques et d'encadrement) est de 220 euros.

Un chèque d'acompte d'un montant de 66 euros, correspondant à 30 % du montant global du stage, libellé au nom de François NICOT, est à transmettre à l'adresse :

François NICOT
Les Coteaux de Gerland
262 rue de Bramefarine
38830 Saint Pierre d'Allevard

Le solde du règlement (154 euros) s'effectuera sur place, à l'issue du stage.

Equipement conseillé

- Baskets de course à pied adaptées à la pratique du trail
- Short ou cuissard mi-long (3)
- Collant long (1 ou 2)
- Sous-vêtements adaptés (c'est un point fondamental)
- Maillot manches courtes (4) et manches longues (2)
- Une veste de pluie
- Casquette ou bandana
- Lunettes soleil
- Paire de gants légers
- Une réserve d'eau suffisante type Camel (2 litres)
- Vivres de course (pour les 4 jours, en particulier pour les 2 sorties longues de rando-trail)
- Pharmacie individuelle, et affaires de toilette personnelles
- Couchages équipés de couette (duvet inutile, éventuellement sac à viande)
- Affaires de rechange pour le refuge
- De quoi prendre des notes
- Crème (type NOK) pour les pieds

Optionnel :

- Montre cardio/altimètre/GPS
- Boussole (plate, type SILVA)
- Carte IGN TOP 25, Les Trois Vallées – Dent Parrachée, 3534 OT
- Batons de trail
- Contention bras et jambes

Important

Dans le but de profiter pleinement de votre stage de trail, conçu dans le format « week-end bloc », il est fortement recommandé de lever le pied dans vos entraînements 5 à 6 jours avant le stage. N'hésitez pas non plus à opter pour une alimentation assez riche en glucides (sucres complexes de préférence).

Cela permettra d'optimiser au mieux ce stage.

Et finalement...

Ce stage est résolument destiné à tous ceux qui souhaitent atteindre un objectif de **plaisir** et/ou de **performance**, tout en veillant à leur intégrité physique. Même le plaisir s'apprend !

Dans une ambiance résolument conviviale et confortable, ce stage s'équilibrera entre des temps d'apports de connaissance, et des temps sur les sentiers baskets aux pieds.

Ensemble, nous abordons plus particulièrement les points suivants :

- Fondamentaux sur la planification de l'entraînement
- Apprendre à définir ses objectifs
- Gestion de l'effort sur le long terme
- Qu'est-ce que la VMA, est-elle fondamentale pour progresser en trail, et comment peut-on l'améliorer ?
- Comment construire une séance VMA, en côte ?
- Comment se préparer à un objectif précis ?
- Comment gérer un trail long / ultra trail – stratégies de course ?
- Que savoir sur la nutrition ?