

Stage de Trail

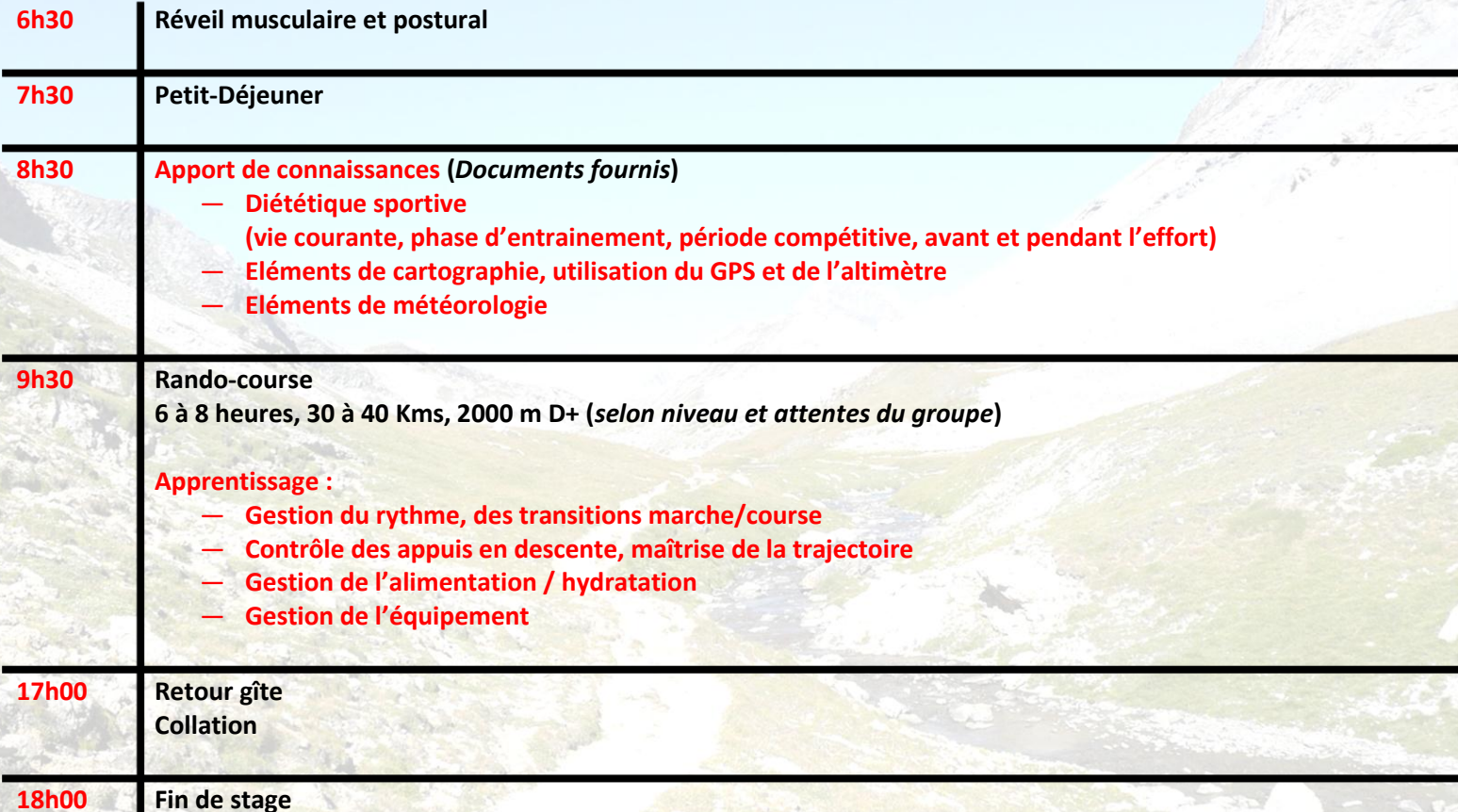


- Formule **Week-end** (2 jours)
- Camp de base en gîte dans le **Massif de Belledonne**
- Un week-end **bloc** préparatif aux compétitions
- Conseils théoriques et pratiques
- Encadrement et coaching individualisés
- Un partenariat avec le Team RAIDLIGHT
- Test de matériels

Samedi

8h30	Accueil des participants Installation dans le gîte
9h00	Présentation du déroulement du stage Présentation individuelle de chaque participant, de ses motivations et attentes Contrôle du matériel des participants
9h30	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Notion de planification d'entraînement, bases de l'entraînement fractionné— Notion de puissance, endurance— Mesure et exploitation de la fréquence cardiaque— VO2max, Vmax, Vitesse ascensionnelle max
10h30	Séance d'entraînement fractionné <ul style="list-style-type: none">— Travail sur terrain plat, puis en côte
12h30	Retour gîte Séance étirements, déjeuner
14h00	Temps libre, repos
15h30	Course à pied (2h00, 20 Kms, 600 à 1000 m D+) Séance longue, avec travail spécifique de la descente
18h00	Retour au gîte, séance étirements Temps libre
19h30	Diner Soirée-débat autour du trail : Teams, épreuves, équipements, tendances

Dimanche



6h30	Réveil musculaire et postural
7h30	Petit-Déjeuner
8h30	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Diététique sportive (vie courante, phase d'entraînement, période compétitive, avant et pendant l'effort)— Eléments de cartographie, utilisation du GPS et de l'altimètre— Eléments de météorologie
9h30	Rando-course 6 à 8 heures, 30 à 40 Kms, 2000 m D+ (<i>selon niveau et attentes du groupe</i>) Apprentissage : <ul style="list-style-type: none">— Gestion du rythme, des transitions marche/course— Contrôle des appuis en descente, maîtrise de la trajectoire— Gestion de l'alimentation / hydratation— Gestion de l'équipement
17h00	Retour gîte Collation
18h00	Fin de stage



Informations pratiques

Tarif Formule Week-End : **120 euros** par personne

- Ce tarif comprend les frais d'encadrement par un Educateur diplômé, Accompagnateur en Montagne avec forte expérience de la pratique du Trail (Team Raidlight)
- Ce tarif ne comprend pas les frais de gîte en pension complète

Localisation :

- **Gîte à définir**

Groupe de **6 personnes maximum**

- Un soin particulier sera apporté pour constituer des groupes homogènes

Contact :

- François NICOT
francois.nicot@irstea.fr
06 47 18 91 02 / 04 76 59 76 58