

Stage de Trail

- Formule de 4 jours
- Camp de base établi dans un refuge de montagne
- Les bases de l'entraînement de Trail en contexte de montagne
- Conseils théoriques et pratiques
- Encadrement et coaching individualisés
- Un partenariat avec le Team RAIDLIGHT
- Test de matériels

Jour 1

10h00	Accueil des participants Montée au refuge, avec sac à dos comportant toutes les affaires personnelles (<i>en mode randonnée pédestre</i>)
12h00	Installation au refuge Déjeuner
13h00	Présentation du déroulement du stage Présentation individuelle de chaque participant, de ses motivations et attentes Contrôle du matériel des participants
14h00	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Notion de planification d'entraînement— Les grands principes de l'entraînement— Bio-énergétique musculaire et filières métaboliques
15h00	Sortie course à pied longue (2h00, 500 à 600 mètres D+) Rythme léger, observation milieu naturel
17h00	Retour refuge Petite collation Séance étirements
18h00	Temps libre, repos
19h00	Diner Discussions collectives



Jour 2

7h30	Réveil musculaire et postural
8h00	Petit-Déjeuner
8h30	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Notion de puissance, endurance— Mesure et exploitation de la fréquence cardiaque— VO2max, Vmax, Vitesse ascensionnelle max— Bases de l'entraînement fractionné
9h30	Séance d'entraînement fractionné <ul style="list-style-type: none">— Travail sur terrain plat, puis en côte
11h30	Retour refuge, Repos, Déjeuner Temps libre
14h00	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Topo, orientation, lecture de carte— Utilisation du GPS et de l'altimètre
15h00	Techniques de course montée / descente – Travail en ateliers
17h00	Retour refuge, Petite collation Séance étirements
18h00	Temps libre, repos
19h00	Diner Préparation de l'itinéraire de la rando-course du lendemain



Jour 3

7h30	Réveil musculaire et postural
8h00	Petit-Déjeuner
8h30	Apport de connaissances (Documents fournis) <ul style="list-style-type: none">— Physiologie du sport et altitude (adaptation à l'altitude)— Effort et thermorégulation
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
17h00	Retour refuge, Petite collation
18h00	Temps libre, repos
19h00	Diner Soirée-débat autour du trail : Teams, épreuves, équipements, tendances



Jour 4

7h30	Réveil musculaire et postural
8h00	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)— Equipement (textiles, compression, sac à dos, bâtons)— Éléments de météorologie
9h30	Course à pied (1h30) Incluant 45 minutes de footing de récupération, 30 minutes de <i>fartlek</i> , 15 minutes de retour au calme
11h00	Retour refuge Temps libre, repos
12h00	Déjeuner
13h00	Retour vers la vallée (<i>en mode randonnée pédestre</i>)
15h00 / 16h00	Fin de stage



Informations pratiques

Tarif Formule 4 jours : **220 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 refuge en pension complète

Exemples de localisation :

- **Massif de la Vanoise** : refuge d'Entre-le-Lac
- **Massif des Cerces** : refuge du Chardonnet

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