

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
- Plusieurs sorties longues sur des itinéraires de référence !
- Conseils théoriques et pratiques
- Encadrement et coaching individualisés
- Un partenariat avec [Training 7](#)

Jour 1



09h00	Accueil des participants Installation au refuge
09h30	Présentation du déroulement du stage Présentation individuelle de chaque participant, de ses motivations et attentes Contrôle du matériel des participants
10h30	Sortie course à pied longue (2h00, 500 à 600 mètres D+) Rythme léger, observation milieu naturel
13h00	Retour refuge, Déjeuner
14h00	Apport de connaissances <ul style="list-style-type: none">— Notion de planification d'entraînement— Les grands principes de l'entraînement— Bio-énergétique musculaire et filières métaboliques
16h00	Séance étirements Notions de préparation physique, circuit-training
17h00	Temps libre, repos
18h00	Apport de connaissances <ul style="list-style-type: none">— Milieu naturel montagnard (flore, géologie, glaciologie)
19h00	Dîner Discussions collectives

Jour 2

7h30	Réveil musculaire et postural
8h00	Petit-Déjeuner
8h30	Apport de connaissances <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	Rando-course (itinéraire élaboré en fonction du groupe) 5 à 6 heures, 30 Kms, 1500 m D+ (<i>selon niveau et attentes du groupe</i>) Apprentissage global : <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 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
10h00	Séance d'entraînement fractionné <ul style="list-style-type: none">— Travail sur terrain plat, puis en côte
12h30	Retour refuge, 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— Eléments de météorologie
15h00	Techniques de course en terrain varié 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 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)—
9h30	Rando-course (itinéraire élaboré en fonction du groupe) 5 à 7 heures, 30 à 35 Kms, 1500 à 2000 m D+ (selon niveau et attentes du groupe) Apprentissage global : <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 Bilan collectif
17h30	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
- Ce tarif ne comprend pas les frais de refuge en demi-pension

Localisation :

- **Massif de la Vanoise** : refuge de l'Orgère

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