

Stage « Reconnaissance Championnats de France » à Montgenèvre



01/06/2018

STAGE TRAIL ACCOMPAGNE ET EN ETOILE

Ce stage s'adresse à tout traileur ou traileuse désirant participer au parcours de la [Sky Race Max](#) (63 km) dans le cadre des **championnats de France de trail**. Nous vous proposons ici de venir reconnaître l'itinéraire de la course avec l'encadrement de **deux passionnés de trail** ([Yannis](#) et [Bertrand](#), Yannis étant accompagnateur en montagne) et connaissant parfaitement le cheminement. Pour ce stage nous vous proposons un hébergement chez [Natacha](#) gérante de l'établissement *Les Passagers du Gîte*. Elle-même traileuse elle pourra répondre parfaitement à vos attentes en matière d'hébergement mais aussi de nutrition grâce à la présence d'[Isabelle](#) (Naturopathe/Relaxologue), le tout dans un **cadre convivial, sportif et chaleureux**.

Stage « Reconnaissance Championnats de France » à Montgenèvre

STAGE TRAIL ACCOMPAGNE ET EN ETOILE

Vendredi 01 Juin 2018

Rendez-vous à 9h00 au gîte (*Les Passagers du gîte* 05100 La Vachette). Accueil par le team pour la réunion d'information et de présentation du stage avant de partir en montagne.

Reconnaissance à Montgenèvre, point de départ. Premières foulées à travers la célèbre station transfrontalière et nous nous dirigerons ensuite dans le vallon des Baisses sous le mont Chaberton. Si les conditions le permettent nous irons jusqu'au sommet pour redescendre sur le versant Italien à Césana. Séance d'étirements de retour au gîte.

23 Kms / +1630m - 2180m

Samedi 02 Juin 2018

Départ par le versant Italien pour remonter au Campana Mautino avant de passer le Col Bousson et de se diriger vers le col de Chaudemaison et le vallon du Bletonnet.

Séance d'étirements de retour au gîte.

Après le repas du soir Isabelle Leclercq vous proposera une conférence intitulée : « Approche pratique des compléments naturels au service des trailers »

23 Kms / +1800m -1100m

Dimanche 03 Juin 2018

Retour dans le vallon de Cervière pour le dernier tronçon de reconnaissance du séjour. Passage par le mythique col de l'Izoard avant de filer vers le col des Gondrans et finir à Montgenèvre. Retour en véhicule jusqu'au gîte pour la fin du séjour sans oublier une petite séance d'étirements.

17 Kms / +1200m -1300m

Agence de voyage N° IM005100004 SARL Randoqueyras au capital de 10 000 € RCS
Gap 484 591 235 RCP MMA 113.326.666 Garant : APS 15 avenue Carnot 75017
PARIS Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 - SIREN 484 591 235 APE 633Z

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous le jour 1 (01/06/18) le à 9h00 au gîte (*Les Passagers du gîte* 05100 La Vachette). Accueil par le team pour la réunion d'information et de présentation du stage.

DISPERSION

Le soir du jour 3 après la dernière journée en montagne. Possibilité de prendre une douche au gîte avant de reprendre la route.

NIVEAU

Ce séjour s'adresse aux personnes pratiquant régulièrement le trail et ayant l'habitude de pratiques sportives nécessitant de l'endurance (vélo, natation ...)
Il faut être capable d'assumer environ 1500 m par jour avec 20/25 kms par jour sur trois jours.

GROUPE

De 4 à 10 personnes.

Nous privilégions des groupes à nombre de participants réduits. Cela permet d'assurer un séjour de meilleure qualité et pour une sécurité maximum.

ENCADREMENT

Par Yannis accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, spécialiste du trail et de la région, athlète au Team Feetnfit.

Par Bertrand, traileur passionné, membre du team Globe Traileur.

Le double encadrement nous permet d'être au plus proche de vos attentes et de gagner en qualité de prestation.

HEBERGEMENT / REPAS

"*Les Passagers du gîte*" et Natacha, une team ultra ravie de vous accueillir pour le gîte et le couvert ! Situé à seulement quelques kms du parcours des Championnats de France, le gîte propose une alimentation soucieuse et respectueuse de votre pratique sportive. À votre écoute Natacha aura aussi le plaisir de partager sa passion du trail avec vous !

Le « plus-sportif », sur demande :

Bio - Flocons d'avoine au lait et à la purée d'amande (supplément 3 euros)

Bio - Jus de betterave pomme carotte gingembre cru (supplément 3 euros)

En vente sur place des préparations tirées des recettes d'Alain Roche

Gâteau sport énergie

Barre énergétique céréales – Amande

Et aussi, des jus crus, des green smoothies et des pâtes de fruit maison.

CONFERENCE INTITULEE : « APPROCHE PRATIQUE DES COMPLEMENTES NATURELS AU SERVICE DES TRAILERS »



Lors de ce temps de présentation de 2 heures environ, Isabelle LECLERCQ, Naturopathe certifiée, co-fondatrice et rédactrice des articles de la rubrique Bien être sur www.trail05.com, partagera avec vous ses connaissances et expériences sur les compléments naturels au service des trailers, qui fonctionnent vraiment. *« Après un bref détour sur les fondamentaux en nutrition, sans lesquels rien n'est possible, je vous soumettrai mes outils privilégiés d'accompagnement des trailers pour prendre en charge les phénomènes d'inflammation, les tendinites, les problèmes digestifs, le soutien naturel à la performance etc... »*

A l'issue du temps de présentation, chaque participant recevra un plan alimentaire spécifique ainsi qu'une synthèse écrite avec références des compléments et indications privilégiées.

OPTION (à régler sur place et sur réservation)

Massages détente/récupération aux huiles essentielles. La synergie d'huiles essentielles utilisées lors de ce massage d'une durée d'1 heure vise à soutenir l'effort et la récupération spécifiques aux trailers. Tarif : 40 €

www.isabelleleclercq.fr

www.facebook.com/CentrePluridisciplinairedeSanteduMartinet/

HEBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, vous pouvez loger au gîte « Les Passagers du gîte » : demi-pension à 40 €. Merci de réserver à l'inscription.

TRANSFERTS INTERNES

Nous utiliserons les véhicules personnels du team qui encadre le séjour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Dans votre sac à dos et sur vous

- 1 sac à dos de 10/15 litres.
- 2 bâtons télescopiques (normalement optionnels, ils seront obligatoires si passages sur neige).
- 1 short de running
- 1 T-Shirt technique et respirant
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante et chaud
- 1 veste coupe-vent imperméable typée trail running
- 1 casquette
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire pour se protéger du froid ou du vent
- 1 pantalon ou un collant
- 1 paire de chaussures de trail running ayant déjà servi !
- 1 paire de chaussettes de rechange dans le sac
- 1 litre d'eau pour les ½ journées, 2 litres d'eau pour les journées complètes
- Obligatoire : 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- Obligatoire : 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance
- 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs
- Barres énergétiques, fruits secs...
- 1 couverture de survie
- 1 briquet
- 1 appareil-photo
- 1 petite trousse de secours avec pansements doubles peaux.

Dans votre sac au gîte.

- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de basket légère pour le soir
- 2 changes complets pour les sorties trail/running. (1 change pour 2 ou 3 journées en montagne)
- 3 paires de chaussettes de trail
- Des sous-vêtements
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif)
- 1 maillot de bain et un drap de bain pour l'Espace Bien Etre

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels.
- Des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Des pastilles contre le mal de gorge.
- **Obligatoire** : une bande adhésive élastique, type Elastoplast en 8cm de large,
- Des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Des pansements doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
- Une pince à épiler.



DATES ET PRIX

DU VEN 01/06 AU DIM 03/06/2018

390 € PAR PERSONNE



LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation et d'encadrement
- La nourriture et l'hébergement en pension complète
- Les transferts prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les massages détente et récupération

PARTENAIRES



Crédit Photo : Agence Web Net-Rezo