

# Stage « Week-End Choc » Pour les championnats de France à Montgenèvre



09/06/2018

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 faire un week end choc sur 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 « Week-End Choc » Pour les championnats de France à Montgenèvre

## STAGE TRAIL ACCOMPAGNE ET EN ETOILE

**Nous vous proposons ici un Week-End choc. Le principe de ce type d'entraînements est d'obliger son organisme à surcompenser après un effort intense sur une période courte (ici deux jours). En effet en obligeant notre corps à sortir de sa « zone de confort » cela nous permet d'avoir un entraînement varié et d'arriver dans un état physique optimal pour les grands événements. Pour ce stage nous courrons donc 2x30 kms en empruntant un maximum de l'itinéraire de la course. Cela vous permettra de peaufiner tout votre matériel et de vous entraîner dans l'ambiance de la course et d'arriver à votre meilleur pic de forme !**

### Samedi 09 Juin 2018

(Possibilité d'arriver la veille au gîte, nous contacter pour plus d'informations)

Rendez-vous à 9h00 au gîte (*Les Passagers du gîte* 05100 La Vachette). Reconnaissance à Montgenèvre, point de départ. Journée sur le secteur du Chaberton (le passage à 3000m de la course) nous ferons tout le tronçon Italien avant de finir en France sur le secteur de Cervières et du col Bousson. Retour à l'hébergement pour une séance de d'étirement et de récupération.

Le soir conférence sur : Approche pratique des compléments naturels au service des trailers avec *Isabelle Leclerc*

**33 Kms / +2100m - 2000m**

### Dimanche 10 Juin 2018

Départ de bonne heure pour aujourd'hui et la deuxième moitié de l'itinéraire. La première partie de la journée est importante d'un point de vue repérage. En effet il y a tout un tronçon de la course qui ce déroule hors sentier (merci Patrick ;-)), entre le Bourget et le fond du vallon du Bletonnet. Après ça nous irions au mythique col de l'Izoard avant de redescendre sur Cervières. Encore une belle montée versant sud pour le col des Gondrans avant de basculer sur Montgenèvre.

**33kms / +2010m -2132m**

**Important : Selon l'enneigement restant nous serons amené à changer l'itinéraire. Nous serons toujours soucieux de rester au plus proche de l'itinéraire.**

**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 (09/06/18) 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 2 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 2000 m par jour avec 30/35 kms par jour sur deux 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 Feetfit.

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 COMPLEMENTS 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](http://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](http://www.isabelleleclercq.fr)

[www.facebook.com/CentrePluridisciplinairedeSanteduMartinet/](http://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 lèvre 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 SAM 09/06 AU DIM 10/06/2018**

**295€ 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