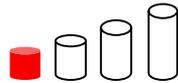


# STAGE TRAIL, BIEN ETRE ET YOGA – LES SAISIES



## INFORMATIONS GENERALES :

- Point de rendez-vous et prise en charge : Les Saisies
- Lieu d'hébergement : Hôtel \*\*\*
- Niveau de difficulté : 1 / 4
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- 6 à 12 personnes maximum



[Télécharger la grille de niveaux](#)

## DESCRIPTIF :

Un stage de début de saison mêlant initiation au trail, bien-être et yoga pour une détente maximale au cœur des montagnes et pour débiter la saison du bon pied !

Durant 3 jours, vous pourrez profiter des conseils de professionnels pour découvrir les secrets d'une bonne préparation : apprentissages techniques lors de sorties de 2H environ, séance de Yoga, stretching et respiration. Votre séjour sera complété par des instants de bien-être avec un accès libre au spa de l'hôtel et au centre aqualudique du Signal, ainsi qu'un massage de récupération pour profiter pleinement de votre week-end !



## LE YOGA POURQUOI ?

Parce que la performance passe, par l'**écoute de soi** et le **respect de son corps**, le yoga est un outil exceptionnel pour **le TRAIL** :

### ❑ La respiration

Une bonne respiration permet d'oxygéner les muscles correctement et de calmer le mental. Elle permet de libérer les tensions qui s'accumulent beaucoup chez les coureurs au niveau du bassin et sur la chaîne postérieure.

### ❑ Bouger en conscience : une arme pour le mental

En yoga, on ne vient pas explorer que le corps. Le mental et le corps sont indissociables. La concentration est une force en compétition ! Elle permet également d'éviter les blessures. On apprend également à lâcher prise, se libérer du stress d'avant compétition et relativiser sa pratique du sport

### ❑ Eviter les blessures

Le yoga permet de renforcer le corps en profondeur. Les postures d'équilibre permettent de travailler la proprioception. Le corps enregistre ce travail et est ainsi mieux préparé aux efforts intenses et au terrain plus ou moins technique des courses. Un bon remède pour éviter les blessures !



**Le yoga est une philosophie de vie et un outil complet pour une pratique en parallèle de la course à pied...  
et dans la vie de tous les jours !**

VOS INTERVENANTS :

❑ **SOPHIE BERNAILLE**

Passionnée de montagne, Sophie découvre le yoga en 2011. En plus du bien-être physique qu'il procure, elle découvre rapidement les bienfaits sur son mental : le yoga devient vite indispensable à son équilibre. Elle retrouve dans la pratique du yoga le même bien-être que celui d'une belle sortie en montagne. Simplicité, retour à l'essentiel, écoute de soi, tout ça en mouvement. Depuis 2012, elle enseigne le Yoga à Annecy avec passion et respect des élèves. Depuis 2016, elle co-encadre des séances run & yoga pour le plaisir de faire découvrir la complémentarité de ces activités. Ses cours s'adaptent à tous dans un moment de partage et de bonne humeur. [Plus d'info sur Sophie en cliquant ICI](#)

❑ **CAROLINE FRESLON**

Accompagnatrice en montagne, spécialiste du trail running et fondatrice de 5eme ELEMENT, Caroline met ses connaissances et son expérience d'athlète au service des amateurs de trail depuis plus de 7 ans. Au-delà des podiums et des victoires qu'elle a pu obtenir durant sa carrière, c'est d'abord sa passion pour la montagne et l'envie de partager qui la pousse aujourd'hui à encadrer dans des lieux d'exceptions avec des personnes d'exception !



PROGRAMME JOUR PAR JOUR :

□ **Jour 1 :**

Accueil en fin de matinée, briefing et explication du séjour

Déjeuner au restaurant

Thématique : apprivoiser la descente

Sortie trail 1H30 environ avec conseils techniques pour progresser en descente

Soirée thématique sur la nutrition : comment gérer son alimentation en trail ?

□ **Jour 2 :**

Thématique : adapter la foulée au terrain

Matinée trail 2H environ avec conseils techniques pour améliorer sa foulée

Déjeuner au restaurant

Après-midi séance de YOGA (1H15 environ)

Soirée libre pour profiter du spa des Saisies, massage bien-être 30mn

**Jour 3 :**

Matinée ou sortie raquette selon les conditions 2H30 environ

Déjeuner au restaurant

Bilan du stage et fin en milieu d'après-midi



## LES « PLUS » DU SEJOUR:

- Un stage accessible pour des sportif(ves) débutants
- Un séjour de printemps pour se remettre en forme en début de saison
- Le confort d'un hôtel \*\*\* en plein cœur de la station
- Un accès illimité au spa et à la piscine de l'hôtel
- La présence de professionnels du trail en montagne et du yoga
- La possibilité de venir en famille pour profiter du domaine skiable et des activités de la station

## HEBERGEMENT :

Vous serez logés dans un hôtel 3 étoiles tout près des pistes de ski alpin et nordique avec piscine chauffée intérieure, hammam et jacuzzi, à quelques pas des commerces, dans un cadre montagnard. Chambres de 2 à 3 personnes.

## MOYENS D'ACCES : <https://goo.gl/maps/7kUPwoCmJzM2>

- En voiture : <http://ete.lessaisies.com/routes-les-saisies.html>
- En train : <http://ete.lessaisies.com/trains-albertville.html>
- En avion : <http://ete.lessaisies.com/geneve-aeroport.html>



**LISTE DU MATERIEL:**

**A prévoir pendant la journée**

- Un sac à dos léger comprenant :
- Une veste imperméable type Goretex
- Un haut à manches longues chaud type polaire
- Une couverture de survie et un sifflet
- Une trousse à pharmacie individuelle
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins et chauds
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Une poche à eau de 1,5l minimum (ou 2 gourdes)
- Une bande élastique de strapping

**A prévoir sur soi :**

- Un collant long
- Un t-shirt à manches courtes
- Un t-shirt à manches longues
- Une paire de chaussettes de course à pied / ski
- Des chaussures de trail déjà portées**

**A prévoir pour l'ensemble du séjour**

- Des vêtements de rechanges pour l'ensemble du séjour
- Une trousse de toilette personnelle
- Des chaussures de rechange
- Une poche à eau de rechange
- Un tapis de sol

**Pharmacie individuelle**

- Crème anti frottements
- Crème solaire
- Pansements
- Bande élastique

**OFFRE SPECIALE  
SEME ELEMENT**

Profitez de - 20%  
sur la protection solaire  
Tingerlaat avec le code promo  
« CAROLINE »  
RV sur [www.tingerlaat.com](http://www.tingerlaat.com)

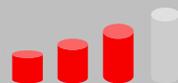
## Niveau 1 DECOUVERTE



## Niveau 2 INITIATION



## Niveau 3 PERFECTION<sup>MT</sup>



## Niveau 4 CONFIRME



### CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE

Pratique de la course à pied :  
2 fois par semaine pendant  
1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique  
requis (ex : trail ou  
randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse ascensionnelle  
minimum requise

\*\*\*

Pas de connaissance du  
milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied :  
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30  
environ

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la course à  
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 300m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu  
montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités sportives d'endurance : 3  
à 4 fois par semaine pendant au moins  
1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés, expérience & participation  
à des trails ou courses natures de 20 à  
40km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois  
par semaine pendant au moins 1H15

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pieds en  
terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Expérience & participation à des trails en  
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de  
course : être capable de tenir les barrières  
horaires officielles de la course sur la  
durée du stage, le parcours étant  
généralement effectué en plusieurs jours.  
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

### CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne  
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majeure partie du parcours sur des  
chemins larges ou sentiers peu  
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne,  
KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

\*\*\*

Alternance de chemins larges et single  
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou  
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne  
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne  
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers  
techniques type pierriers, névés... Passages  
hors sentiers

Quelques passages aériens



Le trail ...

mais pas que !

TRAIL, BIEN ETRE & YOGA – LES SAISIES

**LE TARIF INCLUT :**

- L'hébergement en hôtel 3 étoiles (chambres de 2 à 3 personnes)
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé
- Un accès illimité au spa et à la piscine de l'hôtel
- un massage bien-être et récupération 30mn
- Une séance de yoga encadrée par une professionnelle de la discipline : découvrir [Sophie BERNAILLE](#)

**LE TARIF N'INCLUT PAS :**

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas



*Le trail ...*

*mais pas que !*

**TRAIL, BIEN ETRE & YOGA – LES SAISIES**



Caroline FRESLON-BETTE

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON-BETTE

94 chemin de la Chapelle

73590 CREST VOLAND

Siège social :

AXALP 5eme ELEMENT

1 place du 18 juin 1940

74940 ANNECY LE VIEUX