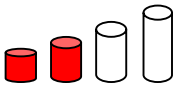
STAGE TRAIL ET SKI DE FOND - LES SAISIES

5ème ÉLÉMENT

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

INFORMATIONS GENERALES :

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge : Les Saisies
- ❑ Lieu d'hébergement : Hotel ***
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 4  **Télécharger la grille de niveaux**
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits
- ❑ 7 à 12 personnes maximum

DESCRIPTIF :

Un stage hivernal en plein cœur de la station des Saisies et en hôtel 3* pour vous permettre de développer vos qualités d'endurance de façon différente et dépaysante ! Grâce à un programme varié et ludique, composé de sorties trail blanc, raquettes et de cours de ski de fond, le tout encadré par des professionnels, vous pourrez perfectionner votre entraînement. Développement des qualités cardio-vasculaires et musculaires, diversification de l'entraînement, prévention des blessures, conseils techniques et interventions sur la préparation physique, votre séjour sport sera riche en enseignements, le tout dans le cadre magique de la station des Saisies, face au Mont Blanc. La piscine intérieure chauffée, le hammam et le sauna vous permettront de vous relaxer en fin journée.

5ème ÉLÉMENT

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

PROGRAMME JOUR PAR JOUR :

❑ **Jour 1 :**

Accueil en fin de matinée, briefing et explication du séjour, récupération du matériel

Après-midi initiation ski Skating : prise de contact, analyse technique, séance vidéo

❑ **Jour 2 :**

Matinée ski Skating : technique, mise en évidence du travail du haut du corps, intérêt pour le trail. Initiation au fartage pour une glisse optimale.

Après-midi séance trail sur neige : développement cardio vasculaire

Soirée thématique : la préparation physique et l'intérêt de l'entraînement croisé en trail

❑ **Jour 3 :**

Matinée ski Skating : technique, travail de vitesse, séance vidéo

Après-midi séance trail : travail en intervalles

Soirée thématique : le stretching, intérêt et méthodologie

❑ **Jour 4 :**

Matinée séance trail ou trail blanc selon les conditions

Après-midi initiation ski Classique : découverte d'une autre technique de glisse

Bilan du stage et débriefing

5ème ÉLÉMENT

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

VOS INTERVENANTS :

❑ Caroline FRESLON

Accompagnatrice en montagne spécialiste du trail, fondatrice de 5eme ELEMENT

Vainqueur Tour de la Grande Casse 2016, Trail des Ecrins 2016, Oxygen Challenge,

Tour des Glaciers de la Vanoise, Trail d'Albertville, 2ème Saintélyon, 2ème Goretex Transalpine Run 2013 et 2015, 2ème Pierra Menta Eté 2016, 3ème trail Mascareignes 2016, Marathon des Causses …

Ancienne athlète de haut niveau en aviron (équipe de France)

Titulaire d'un master en Management du Sport

❑ Cédric BERNARD

Ancien athlète de haut niveau en ski de fond

3ème par équipe aux Championnats du Monde de skyrunning en 2010

Préparateur physique et entraîneur

Titulaire d'un master en entraînement sportif et spécialisé dans le retour au sport après blessure

Collabore avec des équipe sportives de haut niveau (équipe de France de ski de fond,

club de foot pro Olympique Lyonnais, équipe nationale de Corée de ski)

5ème ÉLÉMENT

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

LES « PLUS » DU SEJOUR:

- ❑ Un stage accessible pour des skieurs débutants
- ❑ Un séjour hivernal pour varier les sollicitations
- ❑ Un accès illimité au spa et à la piscine intérieure de l'hôtel
- ❑ La présence de professionnels de la préparation physique, du trail en montagne et du ski de fond
- ❑ Un hôtel 3* en plein cœur de la station
- ❑ La possibilité de venir accompagné (tarif spécial accompagnants)

HEBERGEMENT :

Vous serez logés dans un hôtel 3* tout près des pistes de nordique mais aussi à quelques pas des commerces, dans un cadre montagnard, avec la possibilité d'accéder librement au spa de l'hôtel

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

5ème ÉLÉMENT

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

LISTE DU MATERIEL:

❑ **A prévoir pendant la journée**

- ❑ 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**

❑ Un sac à dos léger comprenant :

- ❑ Une veste imperméable type Goretex
- ❑ Un haut à manches longues chaud type polaire
- ❑ Une couverture de survie + 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

❑ **Matériel complémentaire conseillé:**

- ✓ Une ceinture porte bidon pour le ski de fond
- ✓ Une paire de raquettes (possibilité de louer sur place)
- ✓ Des guêtres
- ✓ Un surpantalon étanche
- ✓ Un cardiofréquencemètre ou montre GPS avec ceinture cardio
- ✓ Un appareil photo

❑ **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
- ✓ Une paire de lacets de rechanges
- ✓ Une lampe frontale + piles de rechanges

OFFRE SPECIALE 5eme ELEMENT

Profitez de -20% sur la protection solaire TINGERLAAT avec le code promo « CAROLINE » RV sur www.tingerlaat.fr

❑ **Pharmacie individuelle conseillée**

- ❑ Crème anti frottements,
- ❑ Crème solaire
- ❑ Pansements
- ❑ Bande élastique
- ❑ Paracétamol 1g

Niveau 1 DECOUVERTE	Niveau 2 INITIATION	Niveau 3 PERFECTION[MT]	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 requise (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 requise	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 requise
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

TRAIL ET SKI DE FOND – 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 et un moniteur de ski de fond
- les forfaits de ski de fond
- Un accès illimité au spa et à la piscine de l'hôtel

LE TARIF N'INCLUT PAS :

- La location du matériel (skis – possibilité de louer sur place ou de venir avec son propre matériel)
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas

TRAIL ET SKI DE FOND – LES SAISIES

Caroline FRESLON-BETTE
Adresse email : 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