

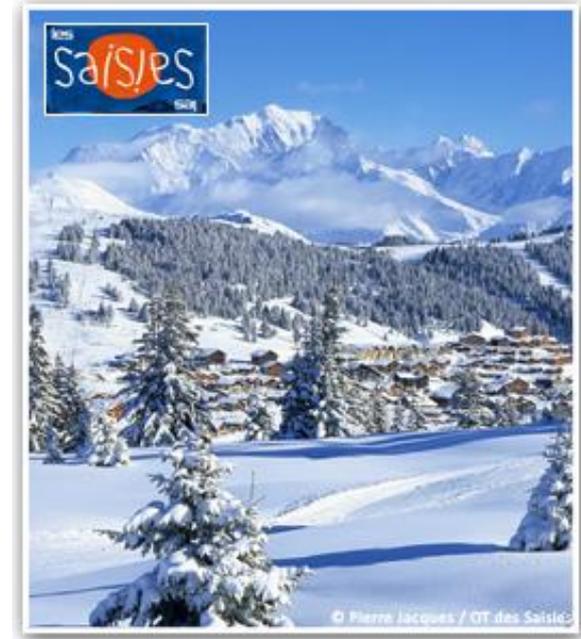
STAGE TRAIL BLANC & SKI DE FOND

LES SAISIES



INFORMATIONS GENERALES :

- Point de rendez-vous et prise en charge : Les Saisies
- Lieu d'hébergement : Hotel 2* en centre station
- Niveau de difficulté :
 - Exigences physiques = 2 / 3 
 - Exigences techniques = 2 / 3 
- Durée : 3 jours / 2 nuits
- 6 à 10 personnes maximum



DESCRIPTIF :

Un stage hivernal en plein cœur de la station des Saisies 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. Et pour finir en beauté, durant le stage de décembre, vous pourrez participer au TRAIL BLANC DES SAISIES le dernier jour.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

□ Jour 1 :

ACCUEIL en fin de matinée, récupération du matériel

Après-midi **SKI SKATING** : prise de contact, analyse technique, séance vidéo

Soirée : **ETIREMENTS** en salle

□ Jour 2 :

Matinée **SKI SKATING** : technique, mise en évidence du travail du haut du corps, intérêts pour le trail. **Initiation au FARTAGE** des skis pour une glisse optimale.

Après-midi **COURSE A PIEDS SUR NEIGE** : développement cardio-vasculaire

Soirée : **CONFERENCE** sur la préparation physique et l'intérêt de l'entraînement croisé en période hivernale

□ Jour 3 :

Matinée **SKI SKATING** : technique, travail de vitesse, analyse vidéo

Après-midi **RAQUETTES** : reconnaissance du parcours du TRAIL DE NOEL des Saisies

Soirée : **ETIREMENTS** en salle

□ Jour 4 :

Matinée **TRAIL BLANC** : Boucles de 10 à 30km au choix, sur le domaine des Saisies

Après-midi **SKATING** : récupération active, bilan de fin de stage



VOS INTERVENANTS

❑ CEDRIC BERNARD

Ancien athlète de haut niveau en ski de fond

3^{ème} 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 équipes sportives de haut niveau (équipe de France de ski de fond, club de foot pro

Olympique Lyonnais, équipe nationale de Corée de ski)



❑ CAROLINE FRESLON-BETTE

Membre du team « Garmin Adventure »

1^{ère} de l'Oxygen Challenge 2011, 2010, 2009 (70km, 3500 m D+)

1^{ère} du Tour des Glaciers de la Vanoise 2009 (72km, 4000 m D+)

3^{ème} Saintélyon 2006 et 2008 (68km, 1200 m D+)

4^{ème} aux championnats du Monde d'aviron 2005, championne de France



LES « PLUS » DU SEJOUR:

- Un stage hivernal en montagne pour varier les plaisirs,
- La présence de professionnels en ski de fond et trail en montagne,
- Un hébergement confortable en plein cœur de la station avec spa,
- La possibilité de venir en famille et de profiter du domaine skiable.

HEBERGEMENT :

Vous serez logés dans un hôtel au cœur de la station des Saisies, à 200 m des pistes alpin et nordique mais aussi à quelques pas des commerces, dans un cadre montagnard, avec la possibilité d'accéder au spa.

MOYENS D'ACCES : <https://goo.gl/maps/GBi3M>

- 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
- ✓ 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
- ✓ Un sachet plastique pour les déchets
- ✓ 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**

Matériel complémentaire conseillé:

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

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
- ✓ Un couteau de poche
- ✓ Une lampe frontale + piles de rechanges

Pharmacie individuelle

A prévoir avec soi dans la journée

- ✓ Crème anti frottements, crème solaire, pansements, bande élastique

Conseillé :

- ✓ Un antipyrétique type paracétamol 1g
- ✓ Des pansements gastriques type Gaviscon ou maalox
- ✓ Un antispasmodique et un anti-diarrhéique
- ✓ Un antiseptique
- ✓ Des pansements et double peau, des compresses
- ✓ De la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras
- ✓ De la crème solaire et de la Biafine
- ✓ En complément : collyre, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, médicaments personnels

NIVEAU DE DIFFICULTE :

	NIVEAU 2
NIVEAU REQUIS TRAIL	<ul style="list-style-type: none">• 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• Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne• Etre capable d'enchaîner 4 journées consécutives• OBJECTIF : Renforcement musculaire et développement des capacités cardio-vasculaires
NIVEAU REQUIS SKI DE FOND	<ul style="list-style-type: none">• Pratique occasionnelle du ski alpin (piste verte) ou de sports de glisse (ex roller)• Etre capable d'enchaîner 4 journées consécutives• Apprentissage des techniques de base du skating pour parcourir des pistes variées en s'adaptant au terrain• OBJECTIF : Développement de l'endurance de base pour les sportifs réguliers



Le trail ...

mais pas que !

TRAIL BLANC & SKI DE FOND – LES SAISIES

LE TARIF INCLUT :

- L'hébergement en hotel 2* (chambres de 2 personnes)
- La pension complète
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé et un moniteur de ski de fond
- Une séance de jacuzzi à l'hôtel
- L'inscription au TRAIL DE NOEL pour le stage du mois de décembre (<http://www.sports-lessaisies.com/fr/trail/>)

LE TARIF N'INCLUT PAS :

- Les forfaits de ski
- La location du matériel (skis de fond et raquettes – 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





Le trail ...

mais pas que !

TRAIL BLANC & 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

2 chemin des Chapotières

01120 DAGNEUX

Siège social :

AXALP 5eme ELEMENT

1 place du 18 juin 1940

74940 ANNECY LE VIEUX