

STAGE TRAIL RECONNAISSANCE DU TOUR DES FIZ

RUN&SENS
la tête et les jambes

« Venez découvrir le parcours du Trail du Tour des Fiz - Tour des 5 refuges.
Et profitez d'un encadrement professionnel et spécialiste de la pratique du
trail ! Ateliers variés, nutrition adaptée et massage inclus. »

L'équipe d'encadrement



Nolwenn Rousselle : préparatrice physique, spécialiste en ré-athlétisation. Passionnée de sports outdoor et trail (Eiger Trail, UT4M).



Julien Bonnière : préparateur physique, spécialiste en haltérophilie. Passionné de ski et de triathlon.



Romain Flandin-Granget : préparateur mental. Passionné de sports outdoor et trail (UT4M, Eco trail de Paris, 6000D).



Bruno MEILLE : accompagnateur en montagne. Passionné de Trail. Trail des Fiz 5 refuges 2016 : 28^{ème} en 4h14.



Célia KARLESKIND : diététicienne spécialisée en micro-nutrition. Pratiquante de sports outdoor. Finisher de la CCC en 2017 !



Yoann TRICHARD : masseur suédo-sportif. Ancien moniteur d'escalade et éducateur sportif. Traileur depuis 9 ans.

Infos pratiques

**Stage de 4 jours/3 nuits
du jeudi 21 au dimanche 24 juin 2018**

670 €/personne

Le prix comprend l'hébergement en pension complète et le dossard pour la course de votre choix pour la 10^{ème} du Trail du Tour des Fiz.
À la charge des participants : boissons lors des repas et denrées de course (tarif préférentiel sur les barres énergétiques BAOUW!)

Début du stage : jeudi 21 juin à 15h30 à la Résidence
Fin du stage : dimanche 24 juin à 14h au centre Run&Sens

Hébergement : **Résidence Le Fontenay**

160 Chemin de Fontenay 74190 Passy

Et nuit au **refuge de Sales** lors de la reconnaissance.

Une liste définitive du matériel demandé sera envoyée 10 jours avant le stage en fonction des conditions en montagne.

PROGRAMME RUN&SENS

la tête et les jambes

J1

Présentation des intervenants et du stage

Découverte de Plaine-Joux : « Comment utiliser la nature pour s'entraîner spécifiquement (sortie de 6 à 8 km) »

Atelier : découvrir la micro-nutrition pour un apport calibré la semaine d'avant course et durant la course.
Appréhender les problèmes alimentaires en course

J3

Seconde partie de la reconnaissance
(19,2 km et 1095m D+)

Ateliers par petits groupes : récupération, relaxation et préparation mentale (préparer un objectif et travail d'imagerie mentale)

Massages individuels avec Yoann Trichard

J2

Ateliers préparation physique – la prophylaxie chez le traileur (prévention d'entorses, points de côté...)

1ère partie de la reconnaissance au départ de Plaine-Joux avec éducatifs et échauffement spécifiques (11 km et 1145m D+ jusqu'au refuge de Sales)

Discussion autour de la préparation mentale du traileur

J4

Ateliers à thèmes au centre « Run&Sens » (s'engager en descente, appréhender la transition descente/montée, utiliser ses bâtons...)

Récupération (auto-massage et relaxation)

Déjeuner et bilan du stage

Le programme peut être soumis à modification en fonction des conditions météorologiques.

PRE-REQUIS – « JE SUIS CAPABLE DE »

Pratique régulière de la course à pied ou de sports d'endurance : 3 fois par semaine minimum d'une durée de 1h à 1h30
J'ai déjà couru un trail en terrain varié et vallonné de 15 à 20km et 1200 m de dénivelé minimum
Je suis capable de maintenir une vitesse de 500m de D+ par heure