

STAGE DE TRAIL RUNNING

Stage d'Initiation au Trail en Montagne Massif de Belledonne



Massif :
Belledonne Pays d'Allevard

Durée :
3 jours/2 nuits

Niveau :
Débutant Trail en Montagne

Prix :
A partir de 280 €



École de Trail Running
24 Rue Bayard
38580 Allevard

WWW.ecoletrailrunning.com
EMAIL : ecoletrailrunning@gmail.com
TEL : +33 06 85 66 90 73

STAGE DE TRAIL RUNNING

Stage d'Initiation au Trail en Montagne

Avec ou sans hébergement, **ce stage s'adresse aux trailers de tout niveau qui souhaitent découvrir le « Tail en Montagne » !**

En choisissant notre stage de trail running en montagne, vous bénéficierez d'une première expérience trail en montagne dans un environnement exceptionnel, et profiterez d'une approche personnalisée dispensée par notre équipe de coaches.

Ce stage est l'opportunité idéale pour débiter et acquérir rapidement les fondamentaux pour progresser rapidement, tout en profitant du cadre exceptionnel de l'école de Trail Belledonne Pays d'Allevard : Le Massif de Belledonne.

Objectifs du stage :

- Vivre une première expérience Trail en Montagne unique !
- Acquérir les fondamentaux pour progresser en montagne sans vous blesser.
- Découvrir le fabuleux massif de Belledonne.
- Partager des moments fort avec d'autres passionnés de trail et de nature.

Niveau et Prérequis :



NIVEAU 1 - DEBUTANT TRAIL EN MONTAGNE

Le stage : Rando-course en terrain montagnard entre 15 et 25 km par jour, sur des sentiers de randonnées mixtes, peu techniques, vallonnés sans danger et sans passages difficiles. Les sentiers, les pistes, cheminent en forêt ou en moyenne montagne sur des terrain adaptés pour la découverte du trail-running en montagne. Dénivelés positif et négatif entre 500 et 1000 m par jour. Le temps de déplacement pourra être de plusieurs heures.

Prérequis et conseil de préparation : A ce niveau le stage nécessite une bonne condition physique. Il est recommandé d'arriver, entraîné. Vous courez au moins 2 fois par semaine, et/ou vous pratiquez une activité sportive développant l'endurance. Aucune expérience en trail running requise, mais c'est un plus.

Programme du stage :

JOUR 1

Vallée du Haut Bréda

ACCEUIL DES STAGIAIRES :

- Briefing sur le programme du stage
- Installation des stagiaires dans l'hébergement.

RANDO COURSE 15 Km/600 d+ :

Tour de la Vallée de Fond de France – Vallée du Haut Bréda

- Itinéraire : Boucle trail découverte initiation de fond de vallée.
- Contenu de la sortie : Conseils et Ateliers techniques de progression en montagne adaptés aux terrains rencontrés : gestion des allures en montée, en descente...
- Environnement : Tour des hameaux dans l'authentique vallée du Haut Bréda. Forêt de montagne ; cascade du Pissou ; lac de Fond de France...

APRES LA SORTIE :

- Conférence avec pour thème : Les facteurs de progression en trail en montagne. La gestion des allures de progression en fonction du relief.
- Dîner et nuit en Gîte à Fond de France.

JOUR 2

La montagne du Collet d'Allevard

AVANT LA SORTIE POUR LES VOLONTAIRES :

- Réveil musculaire, exercice de mobilité et étirements stato-dynamiques.
- Footing à jeun autour du Lac de Fond de France 2,5km.
- Petit-déjeuner puis transfert au Collet d'Allevard.

RANDO COURSE 18 Km/800 d+ :

Tour de la montagne du Collet d'Allevard

- Itinéraire : Boucle rando-course en terrain montagnard. Altitude max 2100m.
- Contenu de la sortie : Conseils et ateliers techniques de progression en montagne adaptés aux terrains rencontrés. Utilisation des bâtons, techniques de progression avec les bâtons. Gestion de l'effort. On parlera aussi des dangers de la montagne, de comment évoluer en sécurité, des règles et de la solidarité en montagne...
- Environnement : découverte de la montagne du Collet, panoramas exceptionnels sur les montagnes (Mont Blanc, Belledonne, Chartreuse...), parcours de crêtes faciles, pause au Refuge de la Pierre du Carre...

APRES LA SORTIE :

- Conférence avec pour thème : Les séances d'entraînement clés pour progresser en montagne.
- Atelier pratique séance de renforcement musculaire spé-Trail.
- Dîner et nuit en Gîte à Fond de France.

JOUR 3

Le Grand Rocher 1900m

RANDO COURSE 18 Km/800 d+ :

Sortie longue du Grand Rocher 1900m.

- Itinéraire : Boucle trail au Départ de Fond de France ; Crêt du Bœuf, Grand Rocher, Crêt Luisard, Crêt du Poulet, Montarmant.
- Contenu de la sortie : Gestion des allures en fonction du Terrain. Utilisation des bâtons. On parlera aussi de matériel, d'hydratation et de nutrition à l'effort.
- Environnement : Alpagnes du Vaugelas ; Crêtes du Grand Rocher au Crêt du Poulet ; Panoramas sur Belledonne, Chartreuse et la vallée du Grésivaudan.

APRES LA SORTIE :

- Débriefing du Stage.
- Fin du Stage vers 16h.

Important : Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.

Tarifs Stage initiation :

- Tarif 2025 : **280€ par personne – SANS HEBERGEMENT.**

Le prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement des sorties trail quotidiennes et des séances d'entraînement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état coach de trail running.
- Les conseils pour optimiser son entraînement : les facteurs de la performance à travailler, l'alimentation, la gestion de course, planification...
- Le prêt de véritables bâtons de trail running avec un système de portage (ceinture).
La pension complète du premier jour de stage midi au dernier jour de stage midi (hors boissons).
- Les transferts en mini bus prévus par l'organisation durant le stage
- Les repas du soir
- Pot d'accueil des participants.

Le prix ne comprend pas :

- L'hébergement.
- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Le transport aller/retour depuis votre domicile au lieu de RDV.
- Vos vivres de course personnel : Gel, boissons d'effort, barres...
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

- **Tarif 2025 : 430€ par personne – AVEC HEBERGEMENT.**

Le prix comprend :

- L'organisation et l'encadrement des sorties trail quotidiennes et des séances d'entraînement par un Accompagnateur en Montagne diplômé d'état coach de trail running.
- Les conseils pour optimiser son entraînement : les facteurs de la performance à travailler, l'alimentation, la gestion de course, planification...
- Le prêt de véritables bâtons de trail running avec un système de portage (ceinture).
La pension complète du premier jour de stage midi au dernier jour de stage midi (hors boissons).
- Les transferts en mini bus prévus par l'organisation durant le stage
- Les repas du soir
- Pot d'accueil des participants.

Le prix ne comprend pas :

- L'hébergement.
- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Le transport aller/retour depuis votre domicile au lieu de RDV.
- Vos vivres de course personnel : Gel, boissons d'effort, barres...
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Conditions d'annulation : Nous contacter.

Infos Pratiques :

Durée : 3 jours, 2 nuits

Rendez-vous des stagiaires : le vendredi à 14h Place de la Résistance
38580 Allevard Les Bains.

Encadrement : Accompagnateur en Montagne DE – Coach trail-running.

Groupe : Groupe de 4 à 8 personnes maximum. Inscription possible à partir de 16 ans, accompagné d'un tuteur légal. Le départ est confirmé à partir de 4 participants

Hébergement OPTIONNEL : Gîte ou hôtel ; si vous arrivez la veille ; **nous faire la demande.**

Les repas : Les petits déjeuners et les diners sont pris à l'hébergement. Les repas du midi sont pris sous forme de pique-nique.

Équipement : Adapté à la spécificité de l'itinéraire et de la météo annoncée (plus d'info au chapitre équipement recommandé).

Portage : Uniquement vos affaires de la journée.

Assurance : Assurance assistance-rapatriement obligatoire.

Accès : En voiture depuis Grenoble ou Chambéry autoroute A41, sortie N°22 Le Touvet ou N°23 Pontcharra. En train : gare SNCF de Pontcharra sur Breda, puis taxis ou bus ligne 76 jusqu'à Allevard les Bains.

Équipement recommandé pendant les sorties :

Vous évoluez en semi-autonomie. Le contenu de votre sac à dos de trail est proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Partez léger !!

SUR VOUS DURANT L'ACTIVITE :

- ☐ Un sac à dos de Trail
- ☐ Un short de running.
- ☐ Un t-shirt technique.
- ☐ Une paire de chaussettes de course à pied.

DANS VOTRE SAC DE TRAIL :

Votre matériel doit être dans des pochettes étanches.

- ☐ Une veste imperméable.
- ☐ 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.
- ☐ Des lunettes de soleil.
- ☐ Un collant long si short porté pour courir.
- ☐ Des barres de céréales et de la boisson énergétique.
- ☐ Un sac plastique pour les déchets.
- ☐ Du papier toilette biodégradable.
- ☐ Une lampe frontale (avec batterie de rechange).
- ☐ Une réserve d'eau de 1,5l minimum.
- ☐ Une bande élastique de strapping.
- ☐ Un peu d'argent liquide.
- ☐ Une paire de Bâtons (vivement conseillé).



École de Trail Running
24 Rue Bayard
38580 Allevard

WWW.ecoletrailrunning.com
EMAIL : ecoletrailrunning@gmail.com
TEL : +33 06 85 66 90 73