



Fiche technique

Journée préparation mentale spécifique trail-running



Niveau optimal : tous

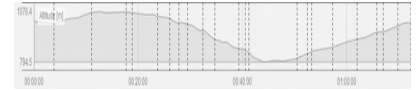
Généralités - Présentation

Le facteur mental prend de plus en plus d'importance dans la préparation des sportifs de tous niveaux. Affiner sa technique, mieux gérer son stress avant une course ou au quotidien, canaliser ses émotions ou son énergie, « penser positif », savoir se détendre en toute situation, sont autant de thèmes fondamentaux dans la recherche de performance.

Lors de cette journée entièrement dédiée à la préparation mentale opérationnelle en trail-running, vous expérimentez des outils et méthodes afin de vous les approprier et de les appliquer en condition réelle. Vous évoluez sur un sentier présentant les caractéristiques principales d'un parcours de trail ; sans difficulté technique majeure.

Descente ludique en single, portions roulantes, montées régulières, relances rythmées et panorama à couper le souffle... Tout ce qui fait l'esprit trail est à votre portée

Parcours – profil



Déroulement

8h45 : accueil des participants. RDV devant la mairie de Savines-le-lac + transfert individuel au parking route du Sauze-du-lac (D954)

9h – 9h45 : éveil des sens : réveil musculaire et stretching actif + cohérence cardiaque

9h45 – 11h45 : exercices d'imagerie mentale + mindfulness et mise en application en descente et portions roulantes.

Courir en pleine conscience et maîtriser tous ses gestes parasites

11h45 – 12h15 : échanges et régulation

12h15-13h15: pique-nique individuel

13h15-13h30: expérience de la micro-sieste

13h30 – 14h00 : échauffement et activation

14h – 15h30 : alterner course et marche pour se régénérer. Techniques de relaxation + variations d'allures et contrôle du rythme cardiaque au cours d'un effort continu

15h30 – 16h15 : focaliser son attention et savoir se recentrer pendant « un passage à vide »

16h15-17h : stretching de récupération + débrief – échange

Consignes matériel :

- ✓ prévoir cordelette 3mm/4m
- ✓ utilisation du cardio fréquencemètre recommandée
- ✓ possibilité d'utiliser des bâtons de marche

Caractéristiques

IBP index : 1⁺ à 2 *suivant les variantes*

Altitude mini : 794 m

Altitude maxi : 1076 m

Longueur : 6,5 km

Durée moyenne des exercices ou étapes : 15 min

Notre coup de coeur

Des vues imprenables sur le lac de Serre-Ponçon.

Les odeurs de pins sylvestre qui nous enchantent tout au long des parcours.

Un single joueur et varié

Bon à savoir

- Un unique distributeur CB Visa au village
- Parking gratuits et faciles d'accès à proximité des sites

A proximité

Plusieurs plages accessibles à pied et avec les enfants.

L'abbaye de Boscodon (Crots)

Escape game à crots

Embrun à 10 minutes en voiture.

Ce qui est inclus dans le tarif

- ✓ l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- ✓ la mise à disposition du matériel pédagogique
- ✓ le cadeau souvenir Perform concept

Ce qui n'est pas inclus dans le tarif

- ✓ vos déplacements individuels lors des transitions entre chaque site
- ✓ vos repas et collations
- ✓ vos dépenses personnelles