



Fiche technique

Les bases de la préparation physique en trail

Savines – le – lac , Serre - Ponçon
3 jours



Niveau optimal : sportif régulier à intensif

Généralités - Présentation

Vous cherchez des outils et des pistes de travail pour optimiser votre potentiel. Vous pratiquez le trail en autodidacte et vous êtes confronté aujourd'hui à vos limites. Une de vos priorités est la prévention des blessures et l'amélioration de vos qualités physiques. Vous êtes prêt pour consacrer trois jours à découvrir et expérimenter des méthodes et exercices variés qui vous rendront plus efficace en trail-running.

Déroulement

Jour 1

8h45 : accueil des participants. RDV devant la mairie de Savines-le-lac puis transfert collectif au plateau sportif

9h – 9h30 : réveil musculaire et technique d'échauffement spécifique trail

9h30 – 11h30: alternance circuit training renforcement musculaire membres inférieurs et supérieurs + gainage dynamique

11h30 – 12h15 : tests individuels : puissance /explosivité – chaînes musculaires dominantes et apprentissages d'exercices de prévention

12h15 – 13h15 : repas individuel

13h15 : RDV devant la mairie de Savines-le-lac puis déplacement collectif jusqu'au départ du sentier

13h30 – 13h45 : échauffement

13h45 – 16h30 : comment gérer son allure pour améliorer sa vitesse moyenne + comment alléger sa foulée. Exercices et mise en pratique sur une boucle de 5 km + retour vidéo individualisé (observation des appuis et placements)

16h45 – 17h30 (*plage de Savines le lac*) : stretching relaxant + débrief et échanges

Jour 2

9h : accueil des participants RDV sur le plateau sportif de Savines le lac

9h15 – 9h45 : (*plateau sportif*) réveil musculaire + échauffement tonique

9h45 – 12h : tests individuels de préférences motrices « terrien / aérien ? »

Condition physique générale → découverte d'exercices de renforcement musculaire + gainage dynamique adapté au trail + parcours d'habileté motrice et de vitesse pour le trailer

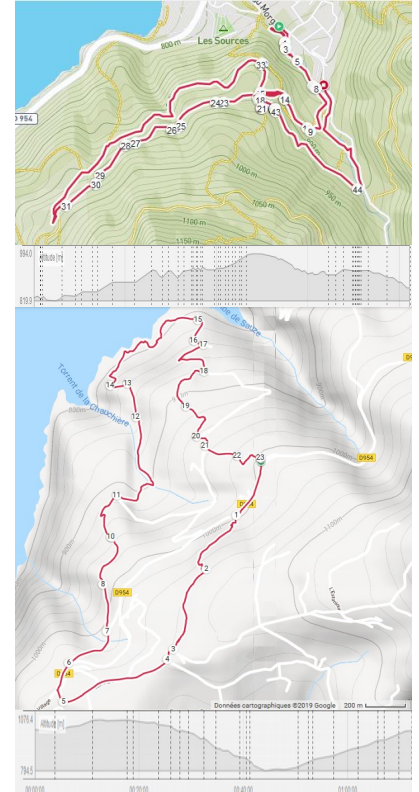
12h – 13h30 : repas individuel

13h30 : RDV devant la mairie de Savines-le-lac puis transfert en voitures individuelles jusqu'au départ du sentier (10 minutes jusqu'au parking route du Sauze du lac)

14h – 17h00 : Comment trouver le placement optimal sur profil descendant pour jouer avec la pente. Techniques d'imagerie mentale et exercices de mise en pratique et exercices de descente sur les balcons de Serre-Ponçon (environ 8 km)

17h – 17h30 : débrief et échanges

Parcours – profil



+ plateau sportif et plage de Savines-le-lac

Caractéristiques

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

Altitude mini : 794 m à 819 m

suivant les parcours

Altitude maxi : 994 m à 1076 m

suivant les parcours

Longueur : 6 km à 8 km

suivant les séances

Durée moyenne des exercices ou

étapes : 20 min



Fiche technique

Les bases de la préparation physique en trail

Savines – le – lac , Serre - Ponçon
3 jours



Déroulement (suite)

Jour 3

8h45 : accueil des participants RDV sur le plateau sportif de Savines le lac puis déplacement collectif jusqu'au départ du sentier

9h – 9h30 : réveil musculaire + échauffement tonique

9h30 – 10h30 : comment améliorer sa vitesse ascensionnelle ? Exercices d'apprentissage.

10h30 – 11h30 : parcours test avec zones d'exercices filmées (*choisi le jour J en fonction du niveau des participants*)

11h45 – 12h30 : RDV plage de Savines le lac → retours vidéo

12h30 : CLÔTURE du stage + débrief - échanges

Ce qui est inclus dans le tarif

- l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- l'accès au plateau sportif
- 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

Notre coup de coeur

La fin de journée les jambes dans l'eau après s'être dépensé sans compter toute la journée...
Le bien être total !

Bon à savoir

- Un unique distributeur CB Visa au village de Savines le lac
- Parking gratuits et faciles d'accès à proximité des sites
- Possibilité de manger midi et/ou soir au gîte de la Draye en formule auberge

A proximité

Plusieurs plages accessibles à pied et avec les enfants.

L'abbaye de Boscodon à Crots.

Escape game à Crots.

Des bars et restaurants très dynamiques dans le village de Savines le lac.

Tous commerces et commodités à Embrun et à Chorges (10 minutes en voiture).