

Stage Naturo'Trail Du 19 au 21 mai 2018



Hohneck - Refuge du Sotr 

Besoin d'infos ?

Trail - Pascal : 06 02 33 73 71

www.cotevosges.com

Naturo' Anne-Lise : 06 83 53 25 36

www.choisir-naturo.fr

Nouveauté sur le massif des Vosges



Laissez-vous guider par trois professionnels :

Anne-Lise, **Naturopathe**, vous donnera des clés pour votre pratique sportive : conseils alimentaires et micro-nutritionnels, recettes d'endurance, plantes et huiles essentielles, astuces pour prévenir et guérir les blessures. Pendant le stage, vous bénéficierez d'une consultation personnalisée, adaptée à vos préoccupations.

Sylvie, **Animatrice de Loisir Sportif**, vous proposera une séance de PPG (Préparation Physique Générale) alliant exercices de Pilates, travail d'équilibre et de stretching : excellent complément du trail. Un retour au calme sera mis en place avec un instant de bien-être pour vous détendre.

Pascal, **Accompagnateur en Montagne**, vous entraînera à la pratique du Trail et de la rando-course. Pour vous faire progresser, vous découvrirez des terrains accidentés et variés. Vous apprendrez entre autre : à vous engager sur les côtes les plus rudes, à gérer la durée de l'effort, la météo et toutes les contraintes liées à cette discipline sportive, sans vous épuiser inutilement.

www.cotevosges.com

www.choisir-naturo.fr

Les plus du stage

Souplesse

L'adaptation des sorties au niveau du groupe : le nombre d'encadrants permet d'écourter ou d'allonger suivant le niveau et la fatigue.

Bien-être

L'approfondissement des aspects nutritionnels au quotidien et pendant les périodes pré- et post-compétition

L'approche « holistique » du trail : côtés physiques mais aussi technique et mental.

Simplicité

Un hébergement central, qui permet de toucher à tous les terrains sans prendre la voiture.



Programme

Samedi 19 mai 2018

- 14h : Accueil et installation en chambre, change en tenue de trail
- 14h30 : Présentation du stage
- 15h : Sortie terrain sur parcours vallonnés, techniques de montées et descentes
- 18h : Exercices de PPG, méthode Pilates et stretching
- 20h : Dîner au gîte

Dimanche 20 mai 2018

- 7h : Réveil musculaire et footing à jeun
- 8h30 : Petit-déjeuner, débriefing
- 10h : Sortie terrain technique de progression avec des bâtons (type marche nordique)
- 13h30 : Déjeuner au gîte, débriefing
- 15h : Conférence-échanges sur la naturopathie : nutrition de l'endurance, menus et recettes, plantes et huiles essentielles, les blessures, la préparation mentale
- 17h : Diffusion d'un documentaire sur le trail, suivi d'une présentation biomécanique (qu'est-ce que le trail, focus sur les blessures). Mémo fourni à l'issue du stage
- 19h30 : Dîner au gîte

Lundi 21 mai 2018

- 7h : Petit-déjeuner des braves ☺ (ouf, c'est le dernier jour !)
- 8h : Sortie rando-course (4h) en autonomie, gestion du rythme, de l'alimentation et de l'hydratation en course. Itinérance plaisir avec alternance marche et course : l'occasion de mettre nos acquis en pratique et d'échanger
- 12h30 : Déjeuner au gîte, débriefing
- 14h : Fin du stage

Focus naturopathie

Avant le stage : consultation personnalisée de naturopathie : bilan alimentaire et d'hygiène de vie, conseils nutritionnels, compléments alimentaires, plantes et huiles essentielles, sommeil, gestion du stress, ... et éventuels autres soucis : digestion, peau, blessures chroniques, poids, ...

Un questionnaire vous sera envoyé au préalable, puis un entretien avec Anne-Lise vous permettra d'échanger sur vos problématiques et les moyens de les résoudre.

Pendant le stage : les repas seront adaptés aux conseils donnés par la naturopathe : plaisir, nutrition et endurance au sein d'un même menu !

Niveau requis

Stage initiation et perfectionnement

www.choisir-naturo.fr

Physique : pratique d'une activité physique 1 à 2 x/semaine (1h à 2h) minimum

Technique : pratique occasionnelle de la course à pied en terrain vallonné

Pendant le stage

Physique : distances et dénivelés adaptés au groupe (évaluation lors de la sortie du 1er jour)

Technique : parcours sur chemins larges et sentiers peu techniques ; pas ou peu de passages délicats ou aériens



Hébergement

Le Refuge du Sotr  est situé au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges, entre Lorraine et Alsace à 1 200 mètres d'altitude.

Jean-Marie, Estelle, Aline, Yannick, Laure, Marie-Claude, Béatrice, Cathy, Karine, Marie, Michel, Florian ou Cassandra vous accueillent dans cette ancienne ferme d'altitude du Haut-Chitelet.

Situé aux abords du GR5, le refuge se trouve en haut du domaine skiable de La Bresse et tout près du sommet du Hohneck. Il est ainsi situé au cœur des grands paysages de montagne et à proximité des stations touristiques été/hiver de Gérardmer, de La Bresse et près de l'Alsace !

Il dispose de 61 lits (chambres de 5 et 6 lits) avec sanitaires adaptés (douche, wc, lavabo). Chaque chambre est modulable et peut-être privatisée pour 1 à 4 personnes.

Les draps housses, couvertures et oreillers avec taies sont fournis.



En savoir plus sur le Sotr  ?

www.refugedusotre.com

Equipement

Journée - terrain (matériel conseillé mais non obligatoire)

- 1 Sac à dos type trail (10 à 20 litres)
- 1 paire de chaussures de running ou trail non lisses (non neuves et Gore-Tex si temps humide)
- 1 bonne paire de chaussettes
- 1 paire de bâtons
- 1 short ou corsaire suivant la météo
- 1 Tee-shirt respirant
- 1 poche à eau (1L à 1,5L minimum) ou des flasques/gourdes
- Boissons, gels et/ou barres énergétiques
- 1 ensemble chaud pour le haut
- 1 ensemble chaud pour le bas, type collant
- 1 haut type polaire fine (pour la chaleur)
- 1 veste coupe vent imperméable
- 1 sur-pantalon imperméable (sera bienvenu s'il pleut beaucoup)
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de lunettes de soleil adaptée à la course à pied
- 1 casquette ou 1 bandeau
- 1 lampe frontale (+ piles de rechange)
- 1 sachet plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Petite pharmacie personnelle (couverture de survie, sifflet, pansements...)
- Crème solaire (et stick à lèvres)
- Téléphone portable
- Appareil photo

Pour l'ensemble du stage

- Des vêtements de rechange
 - Des chaussures de rechange (basket et/ou sandales aérées)
 - 1 trousse de toilette + serviette
 - 1 tapis de gym (ou tapis de sol)
 - Sac de couchage ou draps plats (location possible sur place)
- Trousse à pharmacie personnelle**
(complète)
- Crème anti-frottements
 - Bande élastique type stap autocollant
 - Pansements et double peau (compeed), alcool désinfectant
- (Liste à compléter avec vos propres habitudes)



Tarifs et conditions

350,00€ par stagiaire

Le tarif inclut

Les repas du 1er jour (dîner) au 3ème jour (déjeuner)

L'hébergement en pension complète (chambre de 5 à 6 personnes)

La consultation personnalisée en naturopathie par une naturopathie certifiée : questionnaire préalable, entretien (skype ou téléphone) et bilan personnalisé.

Les conférences

Les sorties terrain et séances de réveil musculaire, Pilates

L'encadrement trail par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

Le prêt de bâtons (type marche nordique) si vous n'en avez pas

Le tarif n'inclut pas

Les assurances individuelles accidents, assurance assistance

L'interruption de séjour, bagages, rapatriement

Les compléments alimentaires personnels (barres, boissons énergétiques)

Les boissons lors des repas - les dépenses personnelles

Tarif accompagnant

Il est possible de venir en famille avec un tarif accompagnant à 135,50€/pers.

Une consultation de naturopathie est possible pour les accompagnants avec un supplément de 70€/pers.

Réservation

Pré-inscription par mail auprès de Pascal jusqu'au 18 mars 2018 : info@cotevosges.com

Le stage sera validé à partir de 8 participants.

A partir du 19/03, si le stage est confirmé, règlement d'un acompte de 196,50€ à l'ordre du refuge du Sotré (chèque à envoyer à Pascal GARNY 4, allée des Magnolias 68800 THANN)

Le solde de 153,50€ sera à régler 15 jours avant le stage

Nous contacter : Pascal 06. 02. 33. 73. 71 info@cotevosges.com / Anne-Lise 06. 83. 53. 25. 36 contact@choisir-naturo.fr