

# STAGE TRAIL PROGRESSION



*3 jours en Maurienne*

DU 26 AU 28 JUIN 2026 A SAINT MICHEL DE  
MAURIENNE



# STAGE TRAIL PROGRESSION

## LES BASES DE LA PERFORMANCE

3 JOURS POUR PROGRESSER

Offrez-vous 3 jours d'immersion totale dans l'univers du trail, dans une ambiance conviviale et motivante, encadrée par des formateurs diplômés et expérimentés.

Ce stage a été conçu pour vous permettre de progresser efficacement, comprendre votre pratique et gagner en autonomie, quel que soit votre niveau.

Chaque thème abordé alterne théorie, ateliers pratiques et mise en application sur le terrain, pour un apprentissage concret et immédiatement utile.



# COÛT DU STAGE

## Durée / Tarif / Groupe :

Durée : 3 jours / 2 nuits

Tarif : 499€ TTC/pers

Nombre de participants : de 8 à 15

## Le prix comprend :

L'hébergement à l'hôtel en pension complète, du vendredi soir au dimanche midi. La salle de réunion, l'encadrement et la formation par des professionnels.

## Le prix ne comprend pas :

Le matériel nécessaire à la pratique du trail, le premier pique-nique du vendredi, les boissons et extra personnel, votre acheminement sur place.

Et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.





# INFORMATIONS PRATIQUES

**Rendez-vous :** le 26 Juin à 14h30 au Gîte le Shantonë à Beaune à proximité de Saint Michel de Maurienne

**Dispersion :** le 28 Juin à 17h00 depuis l'hébergement

**Niveau Physique :** personne en bonne condition pour la pratique du trail en montagne, capable de courir entre 15 et 20km en trail

**Niveau Technique :** maîtrise de la montée et de la descente en trail

**Encadrement :** Juliette Lesueur Entraîneure trail & Etienne Andréys DE Alpinisme

**Portage :** vos affaires de la journée, avec le pique-nique et vêtements adaptés à la météo

**Service :** possibilité de prêt de bâtons



# PROGRAMME DU STAGE

## Vendredi 26 Juin :

- 14h00 : Arrivée des participants
- 14h30 : Présentation programme\*
- 15h00 : Ateliers montée / Descente
- 16h30 : Analyse vidéo montée et descente\*
- 17h45 : Comprendre les cycles d'entraînements individuel\*
- 19h30 : Repas

## Samedi 27 Juin :

- 7h30 : Petit Déjeuner
- 8h45 : Prévention des blessures connaître son corps\*
- 10h30 : Sortie fractionnée
- 12h15 : Repas
- 13h30 : Atelier renforcement musculaire Trail
- 15h15 : Connaissance de la montagne\*
- 17h15 : Nutrition\*
- 19h30 : Repas

## Dimanche 28 Juin :

- 7h30 : Petit Déjeuner
- 8h45 : Atelier Utilisation des Bâtons
- 10h45: Sortie trail et mise en application
- 12h30 : Repas
- 13h30: Comment gérer sa charge d'entraînement\*
- 15h15 : Matériel, bilan et conclusion du stage\*
- 16h30 : Départ des participants



\*en salle





# PENSION ET NUITÉES

Les nuitées se passent dans le gîte le Shantonë se situant à Beaune au dessus de Saint Michel de Maurienne

Dans un cadre montagnard situé à 1700m d'altitude, vous serez logé dans des chambres communes, équipé de salle de bains et wc.

Les chambres sont confortables et accueillantes conçue pour vous offrir un espace de détente, avec une décoration soignée.

Les petits déjeuners, les repas du soirs seront pris à l'hôtel et un pique nique nous sera fourni pour le midi afin d'être plus libre sur nos parcours.





# INTERVENANTS



## JULIETTE LESUEUR

Coach sportive et entraîneuse passionnée, spécialisée dans l'accompagnement personnalisé et le développement de la performance durable. Elle conçoit des programmes adaptés à tous les niveaux, alliant renforcement musculaire, condition physique, mobilité et prévention des blessures. Pédagogue et motivante, elle place l'écoute, la progression et la confiance au cœur de sa méthode.



## ETIENNE ANDRÉYS

Accompagnateur en montagne et traileur passionné, animé par le partage, l'aventure et le respect du milieu naturel. Il guide des sorties sécurisées et enrichissantes, adaptées aux niveaux et objectifs de chacun, de la découverte à l'itinérance engagée. Grâce à son expertise du terrain, de l'orientation et de la météo, il favorise l'autonomie et la confiance.

ET BIEN D'AUTRES...

# ASSURANCE

Vous devez être obligatoirement titulaire d'une assurance en responsabilité civile individuelle. Il faut demander à votre assureur si vous êtes couvert pour le rapatriement. Si tel est le cas, précisez alors le numéro de votre police d'assurance dans la fiche d'inscription.

# ACCÈS

Le rendez-vous se fait sur place directement au gîte, pensez au covoiturage, une liste des participants vous sera communiqué en amont pour vous organiser.

Adresse : lieu dit Beaune, 30 chemin de la combette, le Grand Village, 73140 Saint-Michel-de-Maurienne



# INFO & CONTACT

Le séjour est organisé et vendu par Trail Aventure une marque de Rando Attitude Organisation, immatriculé au registre des opérateurs de voyage n° IM074110002

Trail Aventure - Anancy Aventure  
11 avenue de la République,  
Cran Gevrier  
74960 Annecy

Pour nous contacter, par téléphone au **04 50 45 38 46** par email : **info@trail-aventure.com**

