

STAGE TRAIL PROGRESSION



2 jours en Maurienne

DU 19 AU 20 SEPTEMBRE 2026 A SAINT
SORLIN D'ARVES



STAGE TRAIL PROGRESSION

LES BASES DE LA PERFORMANCE

2 JOURS POUR PROGRESSER

Offrez-vous 2 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 : 2 jours / 1 nuit

Tarif : 296€ TTC/pers

Nombre de participants : de 6 à 15

Le prix comprend :

L'hébergement à l'hôtel*** en pension complète en chambre twin, du samedi soir au dimanche midi. La salle de réunion, l'encadrement et la formation par des professionnels. Accès au Spa

Le prix ne comprend pas :

Le matériel nécessaire à la pratique du trail, le premier pique-nique du samedi, les boissons et extra personnel, votre acheminement sur place (covoiturage possible depuis Annecy/chmabery). Et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend.





INFORMATIONS PRATIQUES

Rendez-vous : le 19 Septembre à 9h30 à l'hôtel Les Cèdres à Saint Sorlin d'Arves

Dispersion : le 20 Septembre à 16h30 depuis l'hébergement

Niveau Physique : personne en bonne condition pour la pratique du trail en montagne, capable de courir entre 10 et 15km 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

Samedi 19 Septembre :

9h30 : Arrivée des participants

9h45 : Sortie Trail avec Atelier Montée Descente

Atelier Utilisation des Bâtons (Pique-Nique)

15h00 : Séance d'intensité adapté au trail

17h15 : Connaissance de la montagne*

18h00 : Analyse vidéo montée et descente*

19h30 : Repas

Dimanche 20 Septembre :

8h00 : Petit Déjeuner

9h00 : Sortie trail et mise en application

14h30: Comment gérer sa charge d'entraînement*

15h30 : Matériel, bilan et conclusion du stage*

16h30 : Départ des participants

*en salle





PENSION ET NUITÉES

Les nuitées se passent dans l'hôtel *** Les Cèdres se situant à Saint Sorlin d'Arves

Dans un cadre montagnard situé à 1650m d'altitude, vous serez logé dans des chambres twin, 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. Un accès u spa : hamman, sauna, jacuzzi est inclus.

Le petit déjeuner et le repas du soir 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 à l'hôtel, pensez au covoiturage, une liste des participants vous sera communiqué en amont pour vous organiser.

Adresse : 698 chemin des Près Plans,
73530 Saint Sorlin d'Arves



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 - Annecy 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

