

Fiche Technique / Stage Trail Antécimes

Antécimes
Vous emmener plus haut

STAGE TRAIL & YOGA
AIX-LES-BAINS
10-12 mai 2019
450 €



STAGE TRAIL & YOGA

Niveau 1
Aspirant

Niveau 2
Confirmé

Niveau 3
Expert

Offrez-vous un **stage Trail & Yoga** à **Aix-Les-Bains** pour profiter de **3 jours sportifs et bien-être** en montagne.

Aix-les-Bains et ses massifs montagneux sont parfaits pour commencer à courir en montagne et à son rythme. De nombreux petits sentiers, ou la course reste facile, parcourent **les alpages, les forêts et les prairies d'altitudes**. Une région qui vous offre un **panorama grandiose** sur le Jura, la chaîne des Aravis et le Mont-Blanc. Vous profiterez également d'une **séance de yoga par jour** pour découvrir ou approfondir votre expérience durant le séjour.

Vous découvrirez une **région calme et paisible** où la pratique du trail est familière. Les abords du lac sont idéaux pour la **pratique du yoga et la détente** après une belle journée en montagne.

Ce séjour est **ouvert à tous**. Il est néanmoins préférable pour profiter du séjour, d'avoir une pratique de la course à pied régulière, une ou deux fois par semaine. Pas de recherche de la performance sur ces deux journées, **vous profitez** uniquement des plaisirs de la course en plein air dans un **cadre exceptionnel**.

Vous pourrez également tester les produits de nos partenaires **TSL Outdoor, Salomon Authentic Nutrition et Sammie**.

Sammie®

AUTHENTIC
NUTRITION

TSL
TSL OUTDOOR

S
salomon

Les + Antécimes :

- Encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail et une professeur de yoga diplômée
- Un buff Antécimes offert à chaque participant
- Test gratuit des produits TSL Outdoor, Salomon, Authentic Nutrition et Sammie

Votre contact :
Maxime GAUDUIN
06.08.60.67.04
maxime@antecimes.fr
www.antecimes.fr



Antécimes
Vous emmener plus haut

PRESENTATION STAGE TRAIL - YOGA

Niveau 1
Aspirant

Niveau 2
Confirmé

Niveau 3
Expert

Informations générales :

- 3 jours / 2 nuits
- Dates : 10-12 mai 2019
- Hébergement : Hôtel Villa Marlioz *** à Aix-les-Bains
- Niveau 1 Aspirant
- Sacs légers en journée, séances de yoga matin et soir
- Tarif : 450€
Tarif accompagnant : 295€

Niveau 1 : Aspirant

Pré-requis : course à pied 1/2 fois par semaine pendant 1h

Expérience course nature 10km

En stage : Entre 10 et 15km par jour

Moins de 800m d+ par jour

Vous serez capables de réaliser une sortie de 2-3h en montagne

Physique : Vous pouvez courir 1h sans vous arrêter. Vous pratiquez occasionnellement des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...), Lors du stage vous serez en bonne forme physique

Technique : Vous avez déjà couru sur sentiers ou chemins de montagne.



Votre contact :
Maxime GAUDUIN
06.08.60.67.04
maxime@antecimes.fr
www.antecimes.fr



Antécimes
Vous emmener plus haut

PROGRAMME STAGE TRAIL - YOGA

Niveau 1
Aspirant

Niveau 2
Confirmé

Niveau 3
Expert

Jour 1

Accueil à 9h à Aix-Les-Bains

9h30 : 1h30 de méditation + pranayama (exercices de respiration) + yoga dynamique

13h30 : Sortie de 3h rando-course en montagne à La Chambotte

Jour 2

9h : Sortie de 3-4h dans les Bauges (Revard, Croix des Bergers)

16h30 : 1h30 de pranayama (exercices de respiration) + yoga doux

Jour 3

8h : 1h30 de méditation + pranayama (exercices de respiration) + yoga dynamique

10h : 4-5h de rando-course en montagne (en fonction de l'enneigement : Dent du Chat, Croix du Nivolet ...)

Fin du stage à 16h à Aix-Les-Bains



Votre contact :

Maxime GAUDUIN

06.08.60.67.04

maxime@antecimes.fr

www.antecimes.fr



Antécimes
Vous emmener plus haut

NIVEAUX ET PRE-REQUIS

Niveau 1 : Aspirant

Pré-requis : course à pied 1/2 fois par semaine pendant 1h
Expérience course nature 10km

En stage : Entre 10 et 15km par jour
Moins de 800m d+ par jour
Vous serez capable de réaliser une sortie de 2-3h en montagne

Physique : Vous pouvez courir 1h sans vous arrêter. Vous pratiquez occasionnellement des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...), Lors du stage vous serez en bonne forme physique

Technique : Vous avez déjà couru sur sentiers ou chemins de montagne.

Niveau 2 : Confirmé

Pré-requis : course à pied 2/3 fois par semaine pendant 1h/1h15
Expérience Trail court 15/30km

En stage : Entre 15 et 35km par jour
Entre 800 et 2000m d+ par jour
Vous serez capable de réaliser une sortie de 5-6h en montagne

Physique : Vous courez et vous pratiquez régulièrement des sports d'endurance (Trail, vélo, rando, ski...). Lors du stage vous serez en très bonne forme physique

Technique : Vous courez en montagne dans des chemins techniques. Vous pouvez rencontrer quelques passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.

Niveau 3 : Expert

Pré-requis : entraînement assidu course à pied avec des sorties longues régulières 2h/2h30
Expérience Trail long 40/60km

En stage : Entre 25 et 45km par jour
Entre 1000 et 2500m d+ par jour
Vous serez capable de réaliser une sortie de plus de 6h en montagne

Physique : Vous courez très régulièrement et vous pratiquez des sports d'endurance au moins 3 fois / semaine (Trail, vélo, rando, ski...). Lors du stage vous serez en excellente forme physique

Technique : Vous courez en montagne dans des chemins techniques et hors sentiers. Vous rencontrerez des passages techniques (pierriers, névés, pente raide) et aériens.

Votre contact :

Maxime GAUDUIN

06.08.60.67.04

maxime@antecimes.fr

www.antecimes.fr



Antécimes
Vous emmener plus haut

HEBERGEMENT

HÔTEL VILLA MARLIOZ *** à Aix-Les-Bains

Pension complète du 10 mai soir au 12 mai midi

Accès au spa

Salle de fitness

Salle de sport

Salle de méditation



Votre contact :
Maxime GAUDUIN
06.08.60.67.04
maxime@antecimes.fr
www.antecimes.fr

Antécimes
Vous emmener plus haut

Niveau 1
Aspirant

Niveau 2
Confirmé

Niveau 3
Expert

Pour la journée :

- Un sac à dos de 5 à 15 L
- Une veste imperméable ou coupe-vent
- Un haut à manches longues chaud
- Collant ou pantalon long dans le sac
- Chaussettes adaptées
- Chaussures typées trail
- Une réserve d'eau de 1,5 L minimum
- Une paire de lunettes de soleil
- Un sachet plastique pour les déchets
- Barres, fruits secs...
- Un peu d'argent liquide
- Une couverture de survie, un sifflet
- Un bonnet et des gants fins

Vous pouvez prendre également la journée :

- Appareil photo
- Pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Crème solaire et stick lèvres
- Bâtons
- Papier toilette biodégradable

Pour le séjour :

- Des vêtements de rechanges pour la durée du stage
- Une trousse de toilette
- Une serviette de toilette
- Des chaussures de rechange
- Une tenue pour le soir
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- Une lampe frontale

Adaptez la liste en fonction de la météo, de la durée du stage et de vos besoins personnels !



Votre contact :
Maxime GAUDUIN
06.08.60.67.04
maxime@antecimes.fr
www.antecimes.fr



Niveau 1
Aspirant

Niveau 2
Confirmé

Niveau 3
Expert

Début du stage

9h vendredi 10 mai à Aix-Les-Bains

Fin du stage

16h dimanche 12 mai à Aix-Les-Bains

Hébergement

Hôtel Villa Marlioz *** à Aix-les-Bains

Le tarif comprend :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne spécialiste du trail et d'un professeur de yoga diplômé
- la pension complète du 10 mai soir au 12 mai midi

Le tarif ne comprend pas :

- le pique-nique du premier jour midi
- les boissons et les dépenses personnelles
- les assurances annulation et rapatriement
- votre acheminement jusqu'au point de rendez-vous et depuis le lieu de fin de stage



Votre contact :
Maxime GAUDUIN
06.08.60.67.04
maxime@antecimes.fr
www.antecimes.fr