

STAGE TRAIL PROGRESSION



3 jours au Semnoz

DU 23 AU 25 MAI 2026 A ANNECY SEMNOZ



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 : 630€ TTC/pers

Nombre de participants : de 10 à 20

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 23 Mai à 8h30 au sommet du Semnoz
à l'hôtel des Rochers Blanc

Dispersion : le 25 Mai à 17h00 depuis l'hôtel

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

Samedi 23 Mai :

8h30 : Arrivée des participants
9h00 : Présentation programme*
10h15 : Ateliers montée
11h30 : Utilisation des bâtons
12h30 : Repas
14h00 : Ateliers descente
15h15 : Endurance fondamentale Trail
16h30 : Analyse vidéo montée et descente*
17h45 : Comprendre les cycles d'entraînements individuel*
19h30 : Repas

Dimanche 24 Mai :

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



Lundi 25 Mai :

7h30 : Petit Déjeuner
8h45 : Sortie trail et mise en application
10h45: Préparation Mentale*
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 l'hôtel des Rochers Blancs se situant au sommet de la montagne du Semnoz

Dans un cadre montagnard situé à 1700m d'altitude, vous serez logé dans des chambres triples (3 lits), équipé de salle de bains, wc et wifi

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.



CLEMENT MEROT

Préparateur mental passionné par le développement du potentiel humain et la recherche de la performance durable. Fort d'une formation solide en psychologie de la performance et en neurosciences appliquées, il aide sportifs, entrepreneurs et artistes à renforcer leur mental, à mieux gérer la pression et à atteindre leurs objectifs personnels et professionnels.



DELPHINE PICHON

Spécialisée dans l'accompagnement personnalisé vers une alimentation saine, équilibrée et durable. Elle aide chacun à atteindre ses objectifs de santé, de performance ou de bien-être, qu'il s'agisse de gestion du poids, d'optimisation de l'énergie ou d'alimentation du sportif. Grâce à une approche bienveillante et scientifique, Delphine propose des conseils adaptés au mode de vie, aux besoins et aux contraintes.

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 : les Rochers Blancs, le Semnoz, 74000 Annecy



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**

