

présente

**Viens te préparer au Trail ou  
Comment mieux te préparer à te dépasser !**

Au fur et à mesure des éditions du Trail de Haute Provence, l'envie est née de proposer des programmes d'entraînements combinant la préparation physique, la préparation technique, une meilleure connaissance de la nutrition pour la course et de faire découvrir les sentiers du THP.

- Quand : **du 14 au 16 décembre 2018**  
Début du stage - 13h30 le vendredi  
Fin du stage - 15h00 le dimanche
- Où : **Saint-Etienne-les-Orgues (04)**  
Dans un gîte au pied de la Montagne de Lure
- Qui : **Ouvert à toutes et tous**  
Pré-requis
  - Licence en cours de validité ou certificat médical
  - et participation à un trail de minimum 2h – être majeur
- Prix : **495 € par personne**  
Ce prix comprend :
  - la pension complète du vendredi soir au dimanche midi inclus
  - Analyse de la foulée en descente ; programme d'entraînement standardCe prix ne comprend pas :
  - le voyage A/R pour se rendre au stage
  - les dépenses personnelles (bar, autre extra).
- Intervenant : [Julien Chorier](#) : Ultratrailer d'expérience avec plus de 10 saisons à haut niveau, Julien a la chance de parcourir le monde à travers les plus grands trails. Il combine sa passion du trail et du partage à travers des activités d'encadrement depuis qu'il est accompagnateur en montagne
- [Jean-Pierre Camm](#)  
Diplômé d'Etat en Athlétisme, Ancien directeur commercial des laboratoires GSK, Jean-Pierre s'est réorienté dans le coaching sportif et la course à pied depuis 10 ans. Expert en course à pied, trail running et triathlon, il saura vous accompagner pour atteindre vos objectifs : de la remise en forme, à la préparation sportive la plus pointue (des petites distances aux ultras).
- Nombre de participants : **maximum 20 – minimum 6**
- Objectifs :  
Améliorer son entraînement  
Apprendre à s'alimenter pour sa course  
Développer sa technique de course en Trail
- Contact : Vincent Guilliani – 06 74 71 35 23 – [vincent.guilliani@wanadoo.fr](mailto:vincent.guilliani@wanadoo.fr)

## présente

### Détails du programme des 3 jours

#### Vendredi

- 13h30 - 14h00 Accueil et installation des participants ;
- 14h00 - 15h00 Présentation du stage et recueil des souhaits des participants ;
- 15h00 - 17h00 Avec ou sans bâtons : quelle est ma meilleure montée ?  
La descente une affaire de technique (vidéos) !
- 17h00 - 18h00 Sortie simple et/ou montée avec les bâtons puis descente pour mettre en application la théorie ;
- 18h00 - 18h30 Douche ;
- 18h30 - 19h30 Créneau récup libre, animation flore provençale (JP) ou échanges libres avec Julien ;
- 19h30 - 20h30 vous et les facteurs de performance en trail :  
côté athlète /côté coach ;
- 20h30 Dîner tous ensemble et discussion

**Option** (en fonction de la lune et de la neige : sortie nocturne à la frontale et sans)

#### Samedi

- 07h30 - 09h30 au choix départ des 2 sessions longues  
« sur les traces du THP » 20 ou 40 km ;
- 12h30 - 15h00 Repas et digestion ;
- 15h00 - 17h30 Marche Nordique l'outil en nature de votre préparation physique !
- 17h30 - 18h30 Temps libre ;
- 19h00 - 20h30 Gainages : Arrimez l'intérieur de votre corps ;
- 20h30 Dîner suivi d'un débat sur les accessoires de la performance (ou analyse des vidéos ?)

**Option** (en fonction de la lune et de la neige : sortie nocturne à la frontale et sans)

#### Dimanche

- 07h30 - 08h00 Etirements ;
- 08h00 - 09h30 Petit déjeuner;
- 09h30 - 11h00 Descendez, vous êtes filmés ;
- 11h00 - 12h00 Course multicritères en équipe montée /descente /flore/  
FC de repos /Squat jump schuss /Pompe bloquée basse ;
- 12h00 - 14h00 Déjeuner
- 14h00 - 15h00 Remise des diplômes aux stagiaires et bilan du stage ;
- 15h00 Fin du stage.