



# Stage trail avec Optimum Training Vosges du 22 au 24 avril 2022



# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Informations générales

- Lieu: Vosges
- Sorties en étoile autour du Hohneck
- Durée: 3 jours / 2 nuits
- Quand: 22, 23 et 24 avril 2022
- Deux groupes pour deux niveaux de difficulté:
  - Groupe A: 3/4 - Confirmé
  - Groupe B: 2/4 - Intermédiaire
- Prix du stage: 420€
- 12 places disponibles dans chaque groupe

## Description

Nous vous donnons rendez-vous au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges, entre Lorraine et Alsace à 1200 mètres d'altitude. Des panoramas et spectacles grandioses nous attendent durant ces 3 jours de trail.

Sur le terrain, avec des spécialistes, nous aborderons ensemble différents aspects spécifiques de la pratique : approche de la préparation physique en trail, échanges sur la nutrition et l'entraînement, analyse technique.



Le Refuge du Sotr 

# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Le tarif comprend :

- L'hébergement 2 nuits en pension complète au Refuge du Sotré (chambre de 6)
- L'encadrement par des accompagnateurs diplômés et expérimentés
- Les ateliers techniques batons, montées, descentes et apports théoriques sur la nutrition du traileur
- Les assurances individuelles

## Le tarif ne comprend pas :

- Les compléments alimentaires (barres, gels et boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Le trajet vers et depuis le lieu du stage, les déplacements sur place et les remontées mécaniques éventuelles
- Les boissons pendant les repas
- Les nuitées supplémentaires ou suppléments chambre double/simple



# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Programme étape par étape

A titre indicatif. Le déroulement du stage dépendra très largement des conditions météo.

- ❑ Jour 1: Vendredi
  - ❑ Rendez-vous à 17h au Refuge du Sotré
  - ❑ Sortie Sotré-Lac de la lande 10km300D+
  - ❑ Pot de bienvenue
- ❑ Jour 2: Samedi
  - ❑ Matin : Atelier technique sur les pentes du Hohneck
  - ❑ Pique-Nique
  - ❑ Après midi :
    - ❑ Groupe A: Sotré - Longemer 23km 800D+
    - ❑ Groupe B: Sotré - Schlucht 18km 800D+
  - ❑ Soirée apéro et formation nutrition du traileur
- ❑ Jour 3
  - ❑ Matin :
    - ❑ Groupe A: Sotré - Tanet 24km 1100D+
    - ❑ Groupe B: Sotré - Rainkopf 20km 800D+
  - ❑ Pique-Nique
  - ❑ Après midi
    - ❑ Groupe A: Sotré - Kastelberg 15km 770D+
    - ❑ Groupe B: 10km ?



Le Sentier des Roches

# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Niveaux du Stage

Le stage est ouvert aux 2 niveaux décrits ci-dessous

	<p>Groupe B: Niveau 2/4 Intermédiaire (Modéré)</p>	<p><b>Avant le stage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h à 1h30 de course à pied 2 à 3 fois par semaine</li> <li>• Sortie longue 1h30 à 2h une fois par semaine</li> <li>• Occasionnellement, sortie sur terrain vallonné</li> <li>• 400mD+ pendant 1h</li> <li>• Pas de connaissance du milieu montagnard requise</li> <li>• Bonne condition physique</li> </ul> <p><b>Pendant le stage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-25km et 1000-1500mD+ par jour</li> <li>• 6 à 8 heures par jour (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus)</li> <li>• Volume total (3 jours) : 65km 3000mD+</li> </ul>
	<p>Groupe A: Niveau 3/4 Confirmé (Soutenu)</p>	<p><b>Avant le stage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h à 1h30 de course à pied 3 à 4 fois par semaine</li> <li>• Sortie longue 2h à 3h une fois par semaine</li> <li>• Pratique régulière en terrains variés</li> <li>• Expérience des trails d'au moins 30km et 1500mD+</li> <li>• 600mD+ pendant 1h</li> <li>• Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne</li> <li>• Très bonne condition physique</li> </ul> <p><b>Pendant le stage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25-35km et 1500-2000mD+ par jour</li> <li>• 7 à 9 heures par jour (pauses et pique-nique inclus)</li> <li>• Volume total (3 jours) : 80km 4500mD+</li> </ul>

# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Matériel à prévoir pendant la journée

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail-running pour terrain « montagnard »
- Sac à dos de trail-running léger de 10 à 20 litres
- Une veste avec capuche fabriquée avec une membrane imperméable
- Lampe frontale
- Une couverture de survie, un sifflet
- Une casquette ou bandeau
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres, gels et de la boisson énergétique

- Un sacnet plastique pour les déchets
- Du papier toilette biodégradable
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Pièce d'identité
- Une paire de bâtons
- Téléphone mobile (Allumé toute la journée, avec le numéro d'encadrant enregistré dans le répertoire)

## Selon la météo

- Pantalon ou collant de course à jambes longues ou combinaison d'un collant et de chaussettes couvrant entièrement la jambe
- Seconde couche chaude additionnelle à manches longues d'un poids de 180g au minimum
- Bonnet
- Gants chauds et imperméables

- Surpantalon imperméable

## Pharmacie individuelle (conseillée)

- Crème anti-frottement
- Bande élastique adhésive pour strapping
- Crème solaire
- Pansements double peau
- Paracétamol
- Anti-diarrhéique
- Antiseptique
- Médicaments personnels

# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Comment réserver?

- Envoyez un email à [optimum.training@hotmail.com](mailto:optimum.training@hotmail.com) pour vérifier les disponibilités et communiquer vos coordonnées
- Votre réservation sera effective dès réception d'un acompte de 50% du prix du stage sur le compte :
  - Nom : Optimum Training
  - Numéro de compte : BE85 0019 1783 6106
  - Communication : "Vosges + Prénom + Nom + Groupe A ou B"
- Un email de confirmation vous sera envoyé pour valider la réservation
- Quelques jours avant le séjour un email vous sera envoyé avec toutes les infos pratiques



# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges

## Qui sommes-nous?

Optimum Training est une équipe pluridisciplinaire constituée de professionnels de la santé, de coachs certifiés et de traileurs expérimentés qui propose

- ❑ Des Tests à l'effort: Ergospirométrie d'effort (VO2Max, seuils, zones lipomax et d'entraînement), métabolisme de repos, Vitesse ascensionnelle
- ❑ Du coaching pour un objectif de course sur route ou trail, pour une remise en forme et des ateliers de PPG et de PPS
- ❑ Des événements, ateliers techniques, séminaires, séjours de stage...

## Contact et informations

- ❑ Rue des Frères Descamps 17, 7800 Ath
- ❑ 068 84 15 35
- ❑ [optimum.training@hotmail.com](mailto:optimum.training@hotmail.com)
- ❑ [www.optimumtraining.be](http://www.optimumtraining.be)



## Expérience Ultra -Trail de l'équipe

- ❑ Val d'Aran by UTMB® 2021 (162km 10600m+)
- ❑ Munster trail 2021 (102km 5200m+)
- ❑ UTDS - Ultra-Trail® des Sources 2021 (160km 4335m+)
- ❑ L'Échappée Belle - Parcours des Crêtes 2021 (62km 4700m+)
- ❑ GTLC - Grand Trail des Lacs et Châteaux 2021 (84km 3000m+)
- ❑ UTMB - Ultra-Trail du Mont-Blanc® 2021 (56km 3300m+)
- ❑ UTMJ - Ultra Trail des Montagnes du Jura 2020 (100km 3500m+ et 70km 2550m+)
- ❑ Trail des Cisterciens 2020 (100km 2500m+)
- ❑ L'Échappée Belle -Traversée Nord 2020 (86km 6300m+)
- ❑ UTCA - Ultra Tour des Côtes d'Armor 2020 (79km 1350m+)
- ❑ La 6000D 2019 (65km 3500m+)
- ❑ Olne-Spa-Olne 2019 (69km 2400m+)
- ❑ Leopard-Ultratrail Mullerthal 2019 (112km 2600m+)
- ❑ Transpeneda Geres 2019 (80km 3500m+)
- ❑ GTLC - Grand Trail des Lacs et Châteaux 2018 (66km 1750m+)

# Stage trail avec Optimum Training dans les Vosges



**Eric Navez**  
Ostéopathe  
Diplômé Entraînement trail-running de UCL  
Certifié C-Coaching by Catherine Lallemand  
Formation Be Sport Clinic: Physiologie de l'effort



**David Gillet**  
Diplômé bachelier éducateur spécialisé  
Diplômé Entraînement trail-running de UCL  
Brevet d'Escalade



**Joachim Anneessens**  
Diplômé bachelier éducateur spécialisé  
Diplômé Entraînement trail-running de UCL



**Christophe Dauge**  
Docteur en Médecine  
Diplômé Entraînement trail-running de UCL  
Certifié C-Coaching by Catherine Lallemand  
Formation Be Sport Clinic: Physiologie de l'effort



**Didier Carels**  
Certifié C-Coaching by Catherine Lallemand



**Sophie Houdou**  
Kinésithérapeute  
Diplômée Nutrition du sport de l'UCL