



LES NIVEAUX DES STAGES DE TRAIL

STAGES DE TRAIL EN MONTAGNE DE L'ÉCOLE DE TRAIL BELLEDONNE PAYS D'ALLEVARD

L'Ecole de trail running spécialiste du stage de Trail en Montagne

Les 5 Niveaux de nos stages de Trail en Montagnes

Vous souhaitez perfectionner vos compétences techniques, améliorer votre endurance ou préparer un trail ou un ultra Trail, les entraînements et les Stages de Trail en montagne de l'Ecole de trail running de Belledonne Pays d'Allevard vous proposent des conditions idéales débiter, progresser ou maximiser votre potentiel en montagne.

Notre objectif est de faire vivre à nos stagiaires une expérience sportive et une aventure humaine au Paradis du Trail Running en Montagne : « le Massif de Belledonne ».

Pour cela un accompagnement professionnel et personnalisé est essentiel pour atteindre vos objectifs en toute sécurité.

Nos coachs sont là pour vous conseiller et vous aider, en adaptant les allures, les exercices proposés selon votre niveau et vos objectifs afin que les bénéfices soient maximums. Ils vous motivent pour vous dépasser, tout en vous assurant de progression optimale.



Stage de Trail en montagne de l' Ecole de Trail Belledonne Pays d'Allevard

Niveau 1/5 Débutant

Vous souhaitez découvrir le trail running en montagne.

Vous pouvez courir une heure sans vous arrêter, ou pratiquez un sport d'endurance (VTT, vélo de route, ski de fond, ski de randonnée).

Vous êtes capable de faire une randonnée de 4 heures avec 500m de dénivelée.



Stage de Trail en montagne de l' Ecole de Trail Belledonne Pays d'Allevard

Niveau 2/5 Initié

Vous courez régulièrement 2 fois par semaine et faites quelques sorties longues sur route et/ou en nature. Vous êtes capable de faire des sorties en randonnée en montagne avec au moins 1000m de dénivelé positif. Vous pratiquez occasionnellement la randonnée ou des sports d'endurance (VTT, vélo de route, ski de fond, ski de randonnée).

A titre indicatif UTMB INDEX minimum 350



Stage de Trail en montagne de l' Ecole de Trail Belledonne Pays d'Allevard

Niveau 3/5 Confirmé

Vous courez 2 à 3 fois par semaine avec des sorties longues régulière sur route et/ou en nature.

Vous avez une expérience du trail en montagne sur des courte distance 20 km, vous êtes capable de faire des sorties en rando-course avec au moins 1500m de dénivelé positif.

Vous pratiquez aussi d'autres sports d'endurance : VTT, vélo de route, ski de fond, ski de randonnée.

A titre indicatif UTMB INDEX minimum 450



Stage de Trail en montagne de l' Ecole de Trail Belledonne Pays d'Allevard

Niveau 4/5 Avancé

Vous courrez 3 à 4 fois par semaine avec au moins une sortie longue par semaine sur route ou en nature. Vous avez déjà été engagé sur des courses de trail running en montagne de plus de 40km, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs jours en rando-course en montagne avec des sorties de plus de 30km et de plus de 1500m de D+ par jour.

Vous pratiquez aussi d'autres sports d'endurance (VTT, vélo de route, ski de fond, ski de randonnée).

A titre indicatif UTMB INDEX minimum 500



Stage de Trail en montagne de l' Ecole de Trail Belledonne Pays d'Allevard

Niveau 5/5 expert

Vous courrez 4 à 5 fois par semaine. Votre entraînement est planifié (VMA, sortie longue, musculation).

Vous avez déjà été engagé sur des courses de trail running en montagne de plus de 80km, vous êtes capable d'enchaîner plusieurs jours en rando-course en montagne avec des sorties de plus de 40km et de plus de 2500m de D+ par jour.

Vous pratiquez aussi d'autres sports d'endurance (VTT, vélo de route, ski de fond, ski de randonnée).

A titre indicatif UTMB INDEX minimum 550

LA METHODOLOGIE DE L'ECOLE DE TRAIL

Chaque « Trailer » est unique, cela nécessite une approche sur mesure adaptée à sa personnalité, ses besoins et ses objectifs. L'Ecole de Trail Running vous propose une méthodologie de coaching sur mesure, conçue afin de vous guider pour atteindre votre meilleur niveau et les objectifs que vous vous êtes fixés que vous soyez un débutant, un pratiquant confirmé ou un expert.

- **Communication** : Ecouter, connaître et comprendre chaque stagiaire.
- **Coaching Personnalisé** : Adapter les stages et les d'entraînements aux niveaux et aux besoins des stagiaires trailer.
- **Dépassement de Soi** : Repousser ses limites grâce à l'environnement rassurant et sécurisant mis en place par le coach.

- **Esprit d'équipe** : être inspirés et motivés par les stagiaires qui partagent les mêmes aspirations que vous.
- **Immersion** : Vous allez être immerger dans un environnement conçu non seulement pour progresser dans la pratique du trail, mais aussi pour vous laisser des souvenirs impérissables. Découvrez l'expérience Trail en Montagne de l'ETR !
- **Le Plaisir avant tout** :

