



# Dans les Pas d'Hélène

STAGES TRAIL CRÉÉS PAR UNE PASSIONNÉE DE TRAIL !!

Mes séjours, que ce soit exprimé clairement et simplement, sont placés sous le signe de la convivialité, de la bienveillance et du bien-être ! Je souhaite offrir une première approche à des traileurs débutants, ou une nouveauté de territoire de trail à découvrir pour des traileurs déjà légèrement expérimentés.

Mais, à aucun moment ces stages ne s'adressent à des champions du monde ou à ceux qui performant déjà +++ ! Traileurs performances, champions du chrono, de la nutrition parfaite et de la PPG à tout va au gainage parfait et à la VO2Max digne de Kilian Jornet, abstenez-vous, vous vous ennuierez avec moi ! Ce n'est pas que je ne vous aime pas, bien au contraire, j'adore vous fréquenter en course ou lors d'événements sportifs, mais mon école de trail ne vous conviendra pas, et ne permettra pas une pratique sereine du trail **aux débutants sportifs ou aux contemplatifs de la montagne qui seront mes principaux hôtes...**

**Vous pratiquez une activité sportive régulière tout au long de l'année avec deux à trois séances par semaine, de préférence la course à pied, la randonnée nordique ou la marche rapide. Surtout, vous êtes endurant et capable à une allure douce à modérée, de profiter de belles sorties longues en montagne, en randonnée-course, rando-course, alors ces stages sont faits pour vous !**

**Pour les débutants** (vous faites des footings ou un peu de sport après le travail, ou le week-end et vous êtes fan des paysages de montagne et avide de découvrir le trail) **désirant progresser, il vous faudra être capable d'enchaîner plusieurs séances de rando-course à intensité modérée à forte pendant 5 jours (en tous cas au moins 3 jours) et donc sortir un tout petit peu de votre zone de confort.** Mais la motivation du groupe et la beauté des paysages, ne pourront qu'être vos meilleurs alliés !

**Quel niveau requis pour venir dans mes stages ? Les débutants en trail, et les hédonistes de la montagne, qui ont soif de nouveaux paysages !**



@dans\_les\_pas\_d\_helene



@dans.les.pas.d.helene

STRAVA Ln Mattei



# Dans les Pas d'Hélène

STAGES TRAIL CRÉÉS PAR UNE PASSIONNÉE DE TRAIL !!

Vous avez déjà un certain niveau en trail ou course à pied mais **vous voulez venir découvrir mon territoire et trailer sur des endroits que vous ne connaissez pas, sans mettre en péril le reste du groupe par votre « sur-niveau » en trail, alors ces stages sont aussi faits pour vous !**

Pour les traileurs avec déjà un certain niveau (vous avez déjà effectué un semi-marathon sur route et des trails de 20 à 40 kms par exemple), **votre passion pour la beauté des single tracks et des paysages de montagne du Briançonnais, vous obligera à faire des pauses photos Insta à chaque virage, et votre prochain gros objectif trail vous permettra de faire des allers retours pour revenir chercher les moins rapides !** Ces stages sont faits pour vous également !

**Si vous vous trouvez, dans les classements BETRIL (n'hésitez pas à vous créer un compte, c'est gratuit et cela vous permet de revendiquer certaines courses auxquelles vous avez participé, au contraire en rejeter certaines que l'algorithme naturellement vous les a attribuées), cela vous donne une idée de vos points / classement : idéalement, mes stages sont faits pour des personnes ayant des profils BETRIL : entre 20 et 45 points pour les femmes et entre 30 et 60 points pour les hommes (sinon vous allez vous ennuyer). Nous pouvons échanger sur votre niveau en trail et vos inquiétudes liées à cela en amont de la réservation de votre stage, n'hésitez pas à me contacter !!**

**Au delà de tous ces critères techniques, j'aime les choses simples et les gens simples, comme la montagne sait me l'apporter au quotidien dans ma vie ! Faisons de ces stages des moments de paix et de bien être pour vous et pour le reste du groupe !**

**Ces beaux ingrédients mélangés, nous devrions fabriquer de beaux groupes homogènes et profiter à fond ! Les stages sont ouverts à partir de 2 inscrits.** Dans le cas où seule une personne est inscrite, je prendrai le temps de la contacter et de voir avec elle si un programme individualisé peut lui faire plaisir. Les stages partent à maximum 12 rando-coueurs. Ensuite c'est moins drôle et convivial, et surtout pas légal de vous amener trop nombreux en montagne !! Enfin le programme est organisé et anticipé en avance, mais il pourra être modifié selon les conditions d'enneigement (début du printemps, fin de l'automne) et la météo, afin d'**évoluer en montagne, en toute sécurité !**



@dans\_les\_pas\_d\_helene



@dans.les.pas.d.helene

STRAVA Ln Mattei