



Fiche technique

Tests physiques et préférences motrices



Niveau : sportif régulier à intensif

Généralités - Présentation

Vous pratiquez déjà le trail ou une autre activité sportive. Vous avez besoin d'outils et de piste de travail pour améliorer la qualité de votre entraînement. Vous cherchez à mieux cerner comment composer avec vos points forts et vos points faibles pour optimiser votre potentiel.

Cette journée est une sensibilisation pour faire l'inventaire de vos aptitudes et vous fournir des clefs pour le exploiter en autonomie.

Après avoir identifié vos préférences motrices et habiletés dominantes, nous les mettrons à l'épreuve pour valider le tests en conditions réelles, sur parcours de course-nature sans difficulté technique.

Déroulement

8h45 : accueil des participants. RDV devant la mairie de Savines-le-lac puis transfert collectif au plateau sportif

9h – 9h30 : réveil musculaire et technique d'échauffement spécifique trail

9h30 – 11h30: alternance circuit training renforcement musculaire – gainage dynamique / tests individuels : puissance /explosivité– « terrien / aérien ? » - « œil moteur, prise d'information et réactivité » - chaînes musculaires dominantes et exercices de prévention.

11h30 – 12h15 : tests de vitesse

12h15 – 13h15 : repas ou pique-nique individuel

13h15 : RDV devant la mairie de Savines-le-lac puis transfert collectif au départ du sentier

13h30 – 14h : technique d'échauffement spécifique trail (suite)

14h – 15h : exercices fréquence/amplitude de la foulée + efficacité des appuis en montée suivant les profils aériens-terriens.

15h – 16h15: mise en situation = test individuel VMA ascensionnelle

16h15 – 17h : récupération à la plage de Savines-le-lac + débrief et échanges

Consignes matériel :

Utilisation d'un cardio fréquencemètre recommandé (non fourni)

Prévoir maillot de bain et serviette pour la fin de journée (*baignade surveillée*)

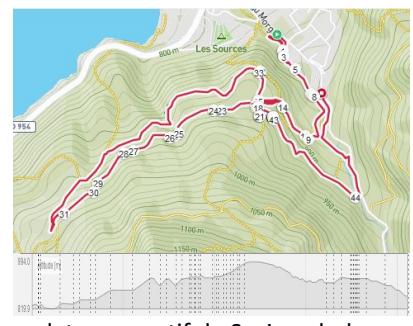
Ce qui n'est pas inclus dans le tarif

- ✓ vos déplacements individuels lors des transitions entre chaque site
- ✓ vos repas et collations
- ✓ vos dépenses personnelles

Ce qui est inclus dans le tarif

- ✓ l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- ✓ l'accès au plateau sportif
- ✓ la mise à disposition du matériel pédagogique
- ✓ le cadeau souvenir Perform concept

Parcours – profil



+ plateau sportif de Savines-le-lac

Caractéristiques

IBP index : 1⁺

Altitude mini : 819 m

Altitude maxi : 994 m

Longueur : 6 km

Durée moyenne des exercices ou étapes : 20 min

Notre coup de cœur

La fin de journée les jambes dans l'eau après s'être dépensé sans compter toute la journée... Le bien être total !

A proximité

Plusieurs plages accessibles à pied et avec les enfants.

L'abbaye de Boscodon (Crots).

Escape game à Crots

Des bars et restaurants très dynamiques dans le village.

Embrun à 10 minutes en voiture.

Bon à savoir

- Un unique distributeur CB Visa au village
- Parking gratuits et faciles d'accès à proximité des sites