



Week-end Trail & Spa

3 JOURS / 2 NUITS

Inspirez, expirez ! Faites le plein d'énergie et profitez d'un petit coin de paradis pour vous ressourcer. Un programme de **trail soft** pour celles et ceux qui privilégient le plaisir et la découverte au chrono !

Au programme :

- une **approche globale du trail** dans toutes ses dimensions grâce à la présence de 2 experts trail & naturopathie : technique (utilisation des bâtons, posture, pose du pied...), entraînement, renforcement musculaire, gestion de l'effort, alimentation, matériel... pour progresser sans se blesser, avec un maximum de plaisir !
- de belles sorties en montagne sur un terrain facile, à la **découverte de la nature** dans un territoire d'exception.
- des moments de **détente** dans hôtel familial, chaleureux et confortable (piscine & sauna).

Le séjour en un coup d'oeil

- ✓ **Niveau** : progression (3 à 5 h / 600 à 1000 m D+ par jour), pour traileurs initiés en bonne forme physique
- ✓ **Participants** : 6 à 8 personnes
- ✓ **Hébergement** : hôtel chaleureux et familial. Village du Bonhomme (68)
- ✓ **Dates** : 29 au 31 mai 2020
- ✓ **Tarif** : 390 € par personne (chambres 2 personnes)

Les + du séjour

- ⊕ Une approche globale du trail pour progresser à son rythme, sans se blesser
- ⊕ Un break de 3 jours dans un patrimoine naturel exceptionnel
- ⊕ Deux nuits dans un hôtel de grand confort (piscine, sauna...), un restaurant classé « Maître restaurateur »
- ⊕ Deux encadrants pour un petit groupe, plus de convivialité et d'échanges

Contact

Benoit COLLET – accompagnateur en montagne
benoitc.montagne@gmail.com
06 83 52 12 49

Séjour produit et commercialisé par Oxygène Nature

QUI SOMMES NOUS ?

BENOIT COLLET

Passionné de montagne et des grands espaces, en complément de mon activité de consultant spécialiste de la transition écologique, j'ai choisi de devenir accompagnateur en montagne pour partager mes passions. A 44 ans, j'ai longuement mûri ma décision puisque mon envie d'exercer ce beau métier date de bientôt 20 ans !

Dans un monde de plus en plus urbain et digital, la reconnexion à la nature est essentielle. Ecouter le silence de la montagne au petit matin, surprendre une harde de chamois, observer le gypaète en plein vol, reconnaître une empreinte de loup... autant d'émotions que je souhaite partager avec vous.

Je pratique le trail depuis plus de 15 ans dans un objectif de découverte et de plaisir. Je suis finis de nombreux trails et ultra-trails : UTMB, TDS, 90 km du Mont Blanc, Eiger Ultra-trail, Echappée Belle, Trail des Marcaires...



Je reverse 1% de mon chiffre d'affaires à des projets de protection de la nature.

ANNE-LISE COLLET

Ingénieur chimiste de formation, j'ai d'abord travaillé dans l'industrie avant d'exercer pendant 10 ans le métier de consultante spécialiste des problématiques de déplacement.

En 2015, je décide de m'inscrire à une formation certifiante en naturopathie. Initialement inscrite pour assouvir ma propre curiosité, je réalise que mes nouvelles connaissances intéressent beaucoup mon entourage. C'est ainsi que j'ai décidé d'en faire une activité professionnelle au sein de Choisir Naturopathie ! Passionnée de sports d'endurance, particulièrement de trail-running et de randonnée, j'ai progressivement fait évoluer ma pratique grâce à mes connaissances :

- une alimentation saine et conviviale, équilibrée toute l'année ;
- les bases de la complémentation : micro-nutrition, plantes et huiles essentielles ;
- préparation dans sa globalité : entraînements croisés, préparation physique générale (PPG), yoga, étirements, gestion mentale et méditation ...

J'ai expérimenté les apports de cette approche et souhaite maintenant les partager avec vous !



LE PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

Le val d'Orbey mêle forêts mixtes et pâturages, lacs d'altitude, cirques glaciaires et hautes chaumes. Sa diversité écologique et son histoire en font un territoire idéal pour la randonnée et le trail running.

Plusieurs sites à proximité sont intéressants à découvrir : la tête des Faux, le Grand Brézouard, le lac Blanc, le lac du Forlet, le Linge... Je vous proposerai des sorties trail adaptées à votre niveau et vos envies.

En complément, consultez la rubrique Niveau et n'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez en savoir plus.

JOUR 1

L'accueil se fera à 14h à l'Hôtel de la Poste au village du Bonhomme (68).

Après installation dans les chambres et une visite des lieux, nous vous présenterons le programme du séjour.

Nous partirons ensuite pour une sortie trail alternant la course avec des ateliers techniques.

Au retour, nous enchaînerons avec une séance de renforcement musculaire (gainage) et de stretching.

En fin d'après-midi, nous profiterons du sauna et de la piscine pour un moment de détente bien mérité.

Pendant l'apéritif, nous poursuivrons par un atelier d'échanges sur l'entraînement du traileur.

Nous terminerons la journée par un dîner convivial au restaurant classé Maître Restaurateur de l'hôtel.



JOUR 2

Réveil musculaire (étirements, exercices de respiration) pour bien démarrer la journée. Après un solide petit déjeuner, nous partirons en rando-course à la découverte des plus beaux spots du secteur.

Retour vers 16h pour une séance de renforcement musculaire (circuit training) et d'étirements puis détente (sauna, piscine).

Pendant l'apéritif, nous poursuivrons par un atelier d'échanges sur l'alimentation du traileur.

Nous terminerons la journée par un dîner convivial au restaurant classé Maître Restaurateur de l'hôtel.

JOUR 3

Réveil musculaire (étirements, exercices de respiration) pour bien démarrer la journée. Après un solide petit déjeuner, nous partirons en rando-course pour la journée.

Fin du séjour vers 17h.

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements.

En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

INFOS PRATIQUES

NIVEAU



PROGRESSION

Vous avez l'habitude de courir 2 à 3 fois par semaine sur des durées d'environ 1h et souhaitez passer à des efforts un peu plus longs sans vous blesser, tout en prenant du plaisir ? Nos sorties ne dépasseront pas les 20 km et 1000 m D+ par jour sur des terrains peu techniques. Notre objectif : introduire des séances efficaces et variées pour progresser dans le plaisir et gagner en autonomie.

EQUIPEMENT JOURNEE

- Un sac à dos de trail
- Une veste type gore-tex
- Un haut à manches longues
- Un haut à manches courtes
- Collant ou surpantalonn
- Une casquette ou un bandeau
- Un bonnet
- Une paire de gants légers
- Chaussettes de course
- Un short de running
- Réserve d'eau 1,5 L
- Une paire de lunettes de soleil
- Une couche intermédiaire fine
- Une paire de lunettes de soleil
- Barres, fruits secs...
- Petite pharmacie personnelle avec pansements double-peaux
- Crème solaire et stick à lèvres
- 1 paire de chaussures de trail
- Une couverture de survie
- Un sifflet
- 1 paire de bâtons (optionnel)

AUTRES EQUIPEMENTS UTILES

- Un maillot de bain
- 1 tenue confortable pour le soir
- Affaires de toilette
- Mouchoirs
- Sac étanche pour protéger vos affaires de l'humidité
- Un tapis de sol (étirements)



LE GROUPE

Nous limitons volontairement la taille du groupe à 8 participants pour plus de convivialité et de disponibilité.

ENCADREMENT

Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat, ultra-traileur expérimenté.

Naturopathe certifiée, traileuse expérimentée.

INFOS PRATIQUES

HEBERGEMENT

En hôtel **familial et chaleureux** (piscine, sauna...), restaurant classé «Maître Restaurateur ».

Chambres de 2 personnes.



REPAS

Les petits-déjeuners et dîners sont pris à l'hôtel. Des pique-niques préparés sur place sont proposés pour les déjeuners.

Les repas seront préparés avec des **produits sains, de saison et locaux**, dans le respect des principes de la naturopathie.

ACCES

En voiture

Depuis l'A35 / N83 sortie direction Colmar. Prendre direction Kaysersberg. Poursuivre direction le Lac Blanc. Traverser Orbey puis suivre la direction du Lac Blanc 900 et Le Bonhomme. L'hôtel de la Poste se trouve au milieu du village.

En covoiturage

Plus économique et écologique que de venir seul, c'est une alternative que nous vous encourageons à adopter. Dites-nous si cette solution vous intéresse, nous essaierons de vous mettre en contact avec un(e) autre participant(e).

LE PRIX

390 € par personne.

Le prix comprend : l'encadrement, l'hébergement, la pension complète du jour 1 soir au jour 3 midi.

Le prix ne comprend pas : le transport, les boissons, les assurances annulation et rapatriement, tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

DEBUT ET FIN DU SEJOUR

- Rendez-vous le 1^{er} jour à 14h
- Fin du séjour le 3^{ème} jour vers 17h