



Stage ALTI'FORME « TONIC » **la Rosière du 28 au 30 juillet 2020**

Préambule : pour la sécurité de tous face au COVID-19, nous appliquerons la législation en vigueur ainsi que les préconisations sanitaires valables pour chaque activité jusqu'à nouvel ordre :

- Petit groupe de 10 personnes maximum (encadrement compris)
- Cours de Pilates pratiqués à l'extérieur ou sous abri aéré
- Chaque participant devra avoir son matériel personnel (à l'exception des bâtons de marche nordique) ainsi que le nécessaire pour se protéger et protéger les autres d'une éventuelle infection (masque, gel hydroalcoolique, lingettes, petit sac poubelle)
- Désinfection systématique des bâtons de marche nordique avant chaque séance
- Respect d'une distanciation physique minimale au cours des activités et pendant les pauses

Programme des activités et tarif :

Mardi 28 juillet :

9h00 – 9h45 : séance Pilates « réveil corporel ».

10h00 – 12h00 : séance de marche nordique (bâtons fournis) avec analyse complète de tous les aspects techniques fondamentaux de la marche nordique, permettant d'évaluer votre technique et de mesurer l'efficacité de votre geste global.

13h30 – 17h00 : randonnée sportive avec une ascension « mythique » de la région au départ de l'hospice du Petit Saint Bernard, le sommet de Lancebranlette, offrant une vue saisissante sur le Mont Blanc - Dénivelé positif + 800m.

17h30 – 18h30 : séance Pilates récupération et stretching.



Mercredi 29 juillet :

9h00 – 10h00 : séance Pilates « préparation physique », afin de se mettre en conditions pour les activités en extérieur de la journée.

10h30 – 12h00 : séance de marche nordique « speed hiking », avec un travail technique spécifique d'utilisation de ses bâtons (matériel fourni), quel que soit le terrain et l'allure de progression.

13h30 - 16h30 : initiation au trail sur le parcours du trail de la Rosière : lecture et analyse du terrain, adaptation de sa foulée au terrain, travail postural et biodynamique, gestion de l'effort.

17h00 – 18h00 : séance Pilates relaxation.



Jeudi 30 juillet :

9h00 – 9h45 : séance Pilates « tonique », un centre fort et travail de renforcement musculaire.

10h30 – 16h00 : randonnée journée au départ de la Rosière pour aller pique niquer au bord du lac du Retour. Une magnifique boucle par le passage de la Louie Blanche dans un environnement sauvage et spectaculaire. Prévoyez votre pique nique « montagnard ». Dénivelé positif + 1000m

17h30 – 18h30 : séance Pilates « spécial bien être et zénitude ».



Ce programme est donné à titre indicatif et sera susceptible d'être modifié chaque jour en fonction de la météo. Certaines activités de plein air pourront être écourtées et remplacées par d'autres, sans que cela puisse prétendre à un remboursement. Les cours de Pilates à l'extérieur pourront se réaliser également au cours de la randonnée, afin de bénéficier d'un cadre idéal ou pour s'adapter aux conditions météo.

Infos pratiques :

Rendez-vous au lieu de RV fixé la veille 10mn avant le début du cours de Pilates, muni de votre propre tapis de Pilates (privilégier un tapis léger et peu encombrant, pouvant être fixé sur un sac à dos pour une séance au cours de la randonnée). Prévoir des vêtements souples et adaptés, cours en chaussettes ou pieds nus.

Départ ensuite pour les activités de marche nordique, trail ou randonnée. Vous devez avoir préparé votre matériel et votre ravitaillement avant le début des activités matinales:

- Pour la marche nordique : banane ou tout petit sac à dos avec 1/2l d'eau, chaussures de type trail ou de randonnée légères et souples, bâtons spécifiques fournis.
- Pour les randonnées : sac à dos, 1l d'eau minimum, votre ravitaillement, une polaire et une veste étanche type « Gore Tex », casquette et lunettes de soleil, **chaussures adaptées et déjà portées**, votre petite pharmacie personnelle (pansements adhésifs, double peau, bande de strapping, couverture de survie).
- Pour le trail : un short (ou collant long, selon la météo), une paire de chaussettes de course à pied, **des chaussures typées trail bénéficiant d'un bon maintien et d'une semelle très adhérente**. Une paire de bâtons (si vous avez l'habitude de courir avec) ainsi qu'un cardiofréquencemètre (facultatif). Un sac à dos léger contenant : une veste imperméable type Gore-Tex®, un vêtement chaud type polaire, une casquette ou bandeau, une paire de lunettes de soleil, des barres de céréales ou fruits secs, une réserve d'eau d'1l mini dans une poche à eau ou petites gourdes, une couverture de survie, un téléphone portable.

Encadrement : par des professionnels diplômés d'état :

- Cours de Pilates assurés par Delphine Boegli, professeur de fitness diplômé d'état (BEEGDA), 25 années d'expérience dans l'enseignement de la danse, le stretching et le fitness, certifiée coach Pilates et nutrition et formatrice nationale au sein de la société Leaderfit. Passionnée par son métier, elle n'a de cesse de se former afin de faire bénéficier ses élèves des dernières nouveautés dans le domaine du sport et du bien être. Compétence pour adapter les exercices aux personnes ayant subi des traumatismes physiques divers.
- Randonnées, trail running et marche nordique encadrés par Stéphane Regazzoni, DE d'accompagnateur en moyenne montagne, instructeur de marche nordique et organisateur de stages de trail. Parcourant la montagne depuis son plus jeune âge à la découverte de la nature et de ses habitants, toujours en partance pour un sommet de part le globe, il vous fera partager avec enthousiasme et passion ses connaissances dans de multiples domaines (faune et flore, patrimoine montagnard, entraînement et physiologie du sport en altitude).

**Info complémentaires par téléphone Delphine au 06 84 03 45 52 ou Stéphane au 06 61 13 70 17
ou mail : stagealtiforme@gmail.com**