

Progresser en trail en sécurité, appréhender les environnements extrêmes.

Prérequis :

Cette formation est ouverte à tout public une bonne forme physique est requise ainsi qu'une pratique régulière de la course à pied

Pour qui :

Sportifs qui souhaitent progresser et acquérir des connaissances théoriques et pratiques.

Entraîneurs/Coach qui souhaitent acquérir de nouvelles techniques.

Par qui :

Amandine Ferrato, Sportive de haut niveau, membre de l'équipe de France de Trail et coach sportif.

Pierre Muller, Guide de haute montagne et médecin urgentiste secouriste en montagne et médecin du sport. Ambassadeur Salomon, membre de **l'Ifremmont**.

Objectifs :

1/Progresser en technique de course, acquérir des connaissances en nutrition et en entraînement et préparation physique.

2/Apprendre les rudiments de la corde et des techniques de sécurisation dans les passages techniques.

3/Gérer son stress, sa blessure et ses échecs.

4/Pratiquer la pleine conscience et des techniques de cohérence cardiaque dans la gestion du stress et dans la récupération mentale et physique.

5/Acquérir des bases de secourisme.

6/Acquérir des connaissances sur la pratique des sports d'endurance en environnement extrême : Froid et Altitude.

Contenu de la formation :

a. Pratique :

- Ateliers de secourisme.
- Ateliers corde et main courante, installation de corde fixe.
- Présentation du matériel.
- Technique de descente.

b. Théorique :

- Pratiquer le sport en environnement extrême : le froid et l'altitude.
- Établir une stratégie de course.
- Bases du secourisme D/B/C/D.
- Passer un message d'alerte

Moyens pédagogiques :

- Cours magistraux
- Ateliers pratiques

Prix :

550 Euros. Le prix inclut 2 nuits en refuge en pension complète

Durée de la formation : 18h

- 26 mai : 1 soirée de 2 heures
- 27 mai : 1 journée de 10 heures
- 28 mai : 1 journée de 6 heures

Modalités et dates :

Inscription auprès de IFREMMONT.

[Bulletin d'inscription](#)



Organisme agréé Qualiopi, prise en charge possible par le FIFPL pour les professionnels de la montagne

Atteinte des objectifs :

Évaluation des connaissances sous forme de QCM en fin de formation.

Lieu de la formation :

Die.(Drôme 26113)

Docteur Pascal ZELLNER, PRÉSIDENT de l'Association IFREMMONT

