

Stage de renforcement pour le trail

REVOLUPTIV

Monts du Forez (42)

Découvrez des pratiques de **renforcement** inédites pour la **performance**, la **récupération**, et la **longévité** de la sportive et du sportif.

3 jours immersifs dans le cadre extraordinaire des Monts du Forez. Course à pied, respiration, mouvement, exposition au froid avec des coachs certifiés.
du **23 avril** 18h au **26 avril 2026** 16h



www.revoluptiv.fr

Patrick LHOPITAL + Sophie BRIAND

PRESENTATION

Dans le monde du trail, on parle de + en + de techniques de respiration, et des athlètes de haut niveau saluent les bénéfices de ces outils naturels.

Patrick et Sophie sont des sportifs, formés à différentes techniques comme l'exposition au froid, la respiration, le mouvement et la mobilité.

Nous sommes des pratiquants passionnés de ces méthodes qui demandent de la discipline, de la régularité et de l'engagement.

Nous vous proposons de découvrir notre façon d'utiliser ces disciplines en immersion, dans un cadre naturel, pendant 3 jours intenses. L'idée est de pratiquer ensemble et de vous permettre de découvrir des outils simples et faciles à mettre en place. Vous pourrez ensuite les intégrer dans votre quotidien pour votre équilibre physique et mental et la réalisation de vos objectifs.

Nous savons par notre expérience que rien n'est évident et que chaque personne est unique. C'est pour cela que notre approche de l'accompagnement se fait en douceur, avec une grande qualité d'écoute, du calme et de la progressivité.



PROGRAMME

- Ce stage promet d'être intense et dense. Il sera demandé à chaque participant d'être pleinement présent du début à la fin.
- Evidemment, il y aura chaque jour de la pratique sportive : mouvement, mobilité et course à pied.
- Vous découvrirez l'importance du travail sur le souffle et les principes de base de la respiration. Nous pratiquerons de nombreux exercices en statique et en dynamique.
- Chaque sortie running sera l'occasion de tester les acquis.
- Vous découvrirez les bienfaits de l'exposition au froid sous plusieurs formes (évolutives en fonction des conditions météo...). Vous apprendrez pourquoi et comment pratiquer de façon optimale en fonction de vos objectifs.
- La force du groupe vous permettra d'aller plus loin dans le dépassement...
- Nous ferons un lien constant entre toutes les pratiques et votre bien-être mental. Nous verrons comment se servir de ces pratiques au quotidien pour en faire du conditionnement personnel.

Quand on travaille avec le froid, il y a toujours une petite part d'improvisation.

Vous ne recevrez pas de programme plus détaillé que celui qui est sur le site, pour stimuler votre "présence" et vos capacités adaptatives...

Le plus important est que chacun puisse repartir dans son quotidien avec des outils solides et adaptés.

INFOS PRATIQUES

Les contre-indications

L'épilepsie et la grossesse constituent des contre-indications formelles aux pratiques proposées. Pour les problèmes cardiaques, l'hypertension, la maladie de Reynaud et l'insuffisance rénale, demander un avis médical.

L'hébergement

Nous serons hébergés dans le gîte en chambres partagées de 2 ou 3 et une yourte est mise à notre disposition pour les pratiques.

Les repas

A la fois gourmands et sains, ils sont faits maison, à base de produits et bios et frais de préférence. La cuisinière prépare des plats séparés pour les personnes aux régimes spéciaux, sans gluten, végétariens ou végan.

Tous les "à côté" et apéros sont apportés par les stagiaires et nous-mêmes en mode partage.

Matériel

- Des habits confortables.
- Des vêtements chauds qui vous permettent d'empiler les couches et une veste imperméable.
- Des vêtements de course à pied, au moins 2 tenues.
- Un tapis de sol/yoga . Si vous n'en avez pas on peut en prendre pour vous.
- Deux maillots de bain, deux serviettes de bain.
- Des gants néoprène et une paire de chaussons néoprène ou au moins des baskets pour aller dans l'eau.
- Un bonnet, une paire de moufles ou gants (voire 2, pour rester au sec), et une paire de gants fins.
- Une protection solaire.
- Une thermos si vous voulez gambader avec du chaud.
- Une gourde.
- Une couverture de survie.
- Des chaussures de trail.
- Un sac à dos ou de trail avec une bonne contenance (au moins 20L).
- Une couverture ou un plaid.
- Une lampe frontale.
- Et évidemment votre **bonne humeur !!**
- **La liste sera actualisée la semaine précédant le stage en fonction du terrain et de la météo**

Patrick LHOPITAL

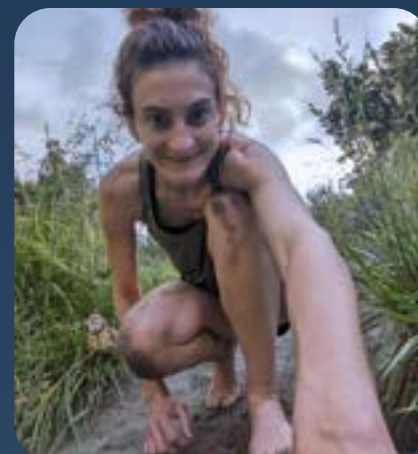
- Avant tout passionné par notre potentiel inné
- Instructeur **WIM HOF METHOD**
<https://www.wimhofmethod.com/instructors/lhopital-patrick>
- Instructeur **OXYGEN ADVANTAGE**
<https://oxygenadvantage.com/>
<https://www.inspire-potential.com/oxygen-advantage>
- Coach en respiration formé par **l'ACADEMY INSPIRE**
<https://academy.inspire-potential.com/coachs>
<https://www.inspire-potential.com/>
- Traileur, coureur minimaliste, marathonien classique et festif, nageur en eau tempérée et plus froide....



STAGE RENFOTRAIL RECOVEROLUPTIV



Sophie BRIAND



- Amoureuse de la vie, de l'humain, de l'amour, je suis convaincue que tout passe par le mouvement.
- Coach sportive diplômée depuis 2021, je suis passionnée par ce que le mouvement apporte dans nos vies : une meilleure posture corporelle et mentale, un capital vivant renforcé.
- Certifications de Qualification Professionnelle d'animation de loisirs sportifs (CQP ALS)
- Option AGEE : activités gymniques d'entretiens et d'expression (2020)
- Option JSJO : jeux sportifs et jeux d'opposition (2022)
- Option APSPM : activités physiques sur prescription médicale (2022)
- Certificat en marche nordique (2021)
- Certificat en Pilates niveau 1 sur tapis
- Un être en mouvement est un être vivant, vibrant, aimant.
- Je suis également traileuse, marathoniennne et amatrice de bains glacés.

INFOS & RESERVATION

- **Patrick : 06 80 05 90 65**
- **Sophie : +33 6 66 76 51 91**
- **info@revoluptiv.fr**
- **briand.sof78@gmail.com**



www.revoluptiv.fr

Patrick LHOPITAL + Sophie BRIAND

TARIF : 645€

TOUT COMPRIS : Hébergement-Repas-Encadrement

Gîte de groupe La Libonnaire

1633 Chemin du Serpolet, 42990 Sauvain, France