

Le camp de base

proposé par

SHANTHA
COACHING

DES FORMATIONS POUR
PROGRESSER DANS SA
PRATIQUE DU TRAIL

*A l'instar des ascensions vers les cîmes, vous trouverez dans nos camps de base une équipe dédiée à la **réussite de votre propre sommet**. Le concept est élaboré comme une **résidence sportive**. Des experts, athlètes de haut niveau et encadrants vont vous proposer durant trois jours des ateliers dynamiques et variés sur un lieu dédié, avant l'assaut final !*

FRANÇOIS D'HAENE

Ultra-trailer professionnel

Premier rassemblement

**COMMENT BIEN VIVRE UN
ULTRA-TRAIL ?**

Du 27 au 29 mai 2025

Peïra Cava (à 1h de Nice)

Ce premier camp de base, installé dans un chalet montagnard aux portes du Parc National du Mercantour, sera inauguré par un invité exceptionnel : François D'Haene. Toute l'équipe d'intervenants vous prépare un programme complet, dense et inédit avec une approche originale autant sur le fond que sur la forme.

SHANTHA
COACHING

www.shanthacoaching.fr
07 88 33 23 00
contact@shanthacoaching.fr

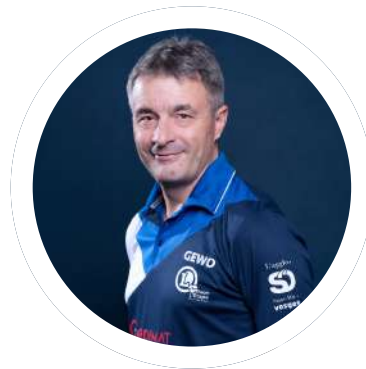
FRANÇOIS D'HAENE

- 🏆 Quadruple vainqueur de l'UTMB®
- 🏆 Quadruple vainqueur du Grand Raid
- 🏆 Vainqueur Tor des Géants 2024

Comment bien vivre un ultra-trail ?

**5 INTERVENANTS
POUR 3 JOURS D'ATELIERS
ET D'EXPÉRIMENTATIONS
INÉDITS**

Comme le dit si bien notre invité pour ce premier rassemblement, avant son départ pour le Tor des Géants en 2024 : "Être au départ est déjà une victoire, allons chercher ce qu'il faut pour pouvoir la célébrer." Vous vous êtes inscrits volontairement dans un processus de course à pied d'endurance bien particulier qui nécessite du discernement, de la logique et une adaptation maximale. Votre ultra est certainement l'aventure de votre vie, ne le gâchez pas !



JÉRÔME HUMBERT

Accompagnateur humain / entraîneur des équipes de France paralympiques de tennis de table 2008-2016



NICOLAS VANDEL

Entraîneur et préparateur physique / membre du staff de l'équipe de France de ski nordique durant 3 olympiades



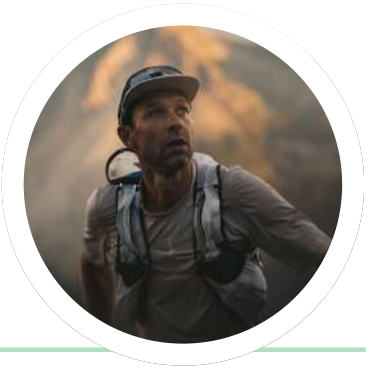
PAUL-ANDRÉ BRAUN

Médecin / alpiniste et finishers des plus grands ultra-trail sans aucun abandon (TOR, UTMB, Diagonale, Lavaredo, MIUT..)



LOÏC PREGHENELLA

Accompagnateur en montagne / pratiquant d'ultra endurance



FRANÇOIS D'HAENE

Ultra-trailer professionnel

Premier rassemblement

OUVERT À TOUS LES PRATIQUANTS DE TRAIL : NOVICES ET EXPÉRIMENTÉS

Nos ateliers sont conçus de manière à pouvoir individualiser l'apprentissage selon votre niveau*

**un formulaire de pré-inscription sera à compléter afin de mieux vous connaître*

Vous allez apprendre à ~~courir~~

- ✓ *Marcher en montée*
- ✓ *Aimer les deuxièmes nuits*
- ✓ *Organiser vos ravitaillements*
- ✓ *Gérer la frustration de vous faire doubler*
- ✓ *Renforcer les bons groupes musculaires*
- ✓ *Oublier votre montre*
- ✓ *Appréhender le milieu montagnard et ses contraintes*



LOÏC PREGHENELLA

À l'initiative du concept
"Le Camp de Base" & ancien
producteur de l'émission E-Motion Trail

"Avec en moyenne 40% d'abandon, les ultra-trails se révèlent être des véritables casse-têtes pour atteindre la ligne d'arrivée. Cette résidence vous offrira les outils pour saisir au mieux les enjeux de ce type d'épreuve et y élaborer votre propre stratégie, afin de vivre pleinement ces courses exceptionnelles et d'en devenir "finisher"."

S H A N T H A
C O A C H I N G

Loïc Preghenella
07 82 64 54 92
loic@shanthacoaching.fr

UN PROGRAMME INÉDIT DANS UN LIEU EXCEPTIONNEL

REJOIGNEZ LA TEAM !

Et développer votre potentiel au sein de notre camp de base, le Chalet Albaréa !

- A 1 400m d'altitude, au porte du **Parc National du Mercantour**
- Situé à **1h de Nice**
- Cadre **chaleureux et montagnard** (cheminée, bar, billard, etc.)
- **Sauna et salle de sport**
- Salle de **restaurant panoramique**



Inscription

Motivé(e) ?

Cliquez sur **[ce lien et complétez le formulaire de pré-inscription](#)** pour recevoir le planning prévisionnel, les conditions générales et plus de détails sur la logistique et les options d'hébergement/restauration

Tarif

à partir de 950€ / personne*

Pension complète du mardi 27 midi au jeudi 29 midi au chalet Albaréa

Participation aux trois journées d'ateliers de la résidence (plus de 20 heures d'expérimentation et d'échange sur la thématique du stage avec nos experts)

- règlements distincts auprès de l'hébergeur et de l'organisateur - option possible sans hébergement