

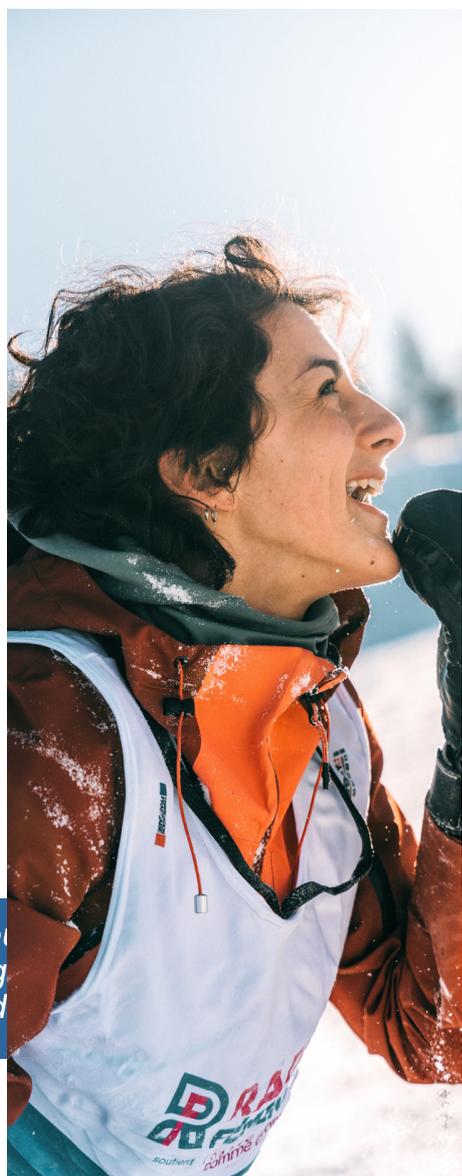
LE GUIDE D'AVENTURE

au cercle polaire



Intro

L'aventure au cercle polaire



Qu'est-ce que le Laponie Trophy ?

En 5 mots : Raid multisport féminin et solidaire

Rendez-vous en Finlande à la frontière du cercle polaire pour une aventure hors du temps pour toutes les femmes qui souhaitent se dépasser et se surpasser, se découvrir ou se redécouvrir, se déconnecter ou se reconnecter, partager et s'amuser mais surtout s'émerveiller et se révéler.

Une aventure sportive remplie de défis et de rencontres où l'ont court pour soi et bien plus.

"merveille"
"amies" "g"
"unique" "d"

"extraordinaire" "wouahou" "fierté" "magique" "ambiance"
"topissimo" "découverte" "cohésion" "rêve" "bienveillance"
"solidarité" "humain" "dépassement" "dingue" "aventure"

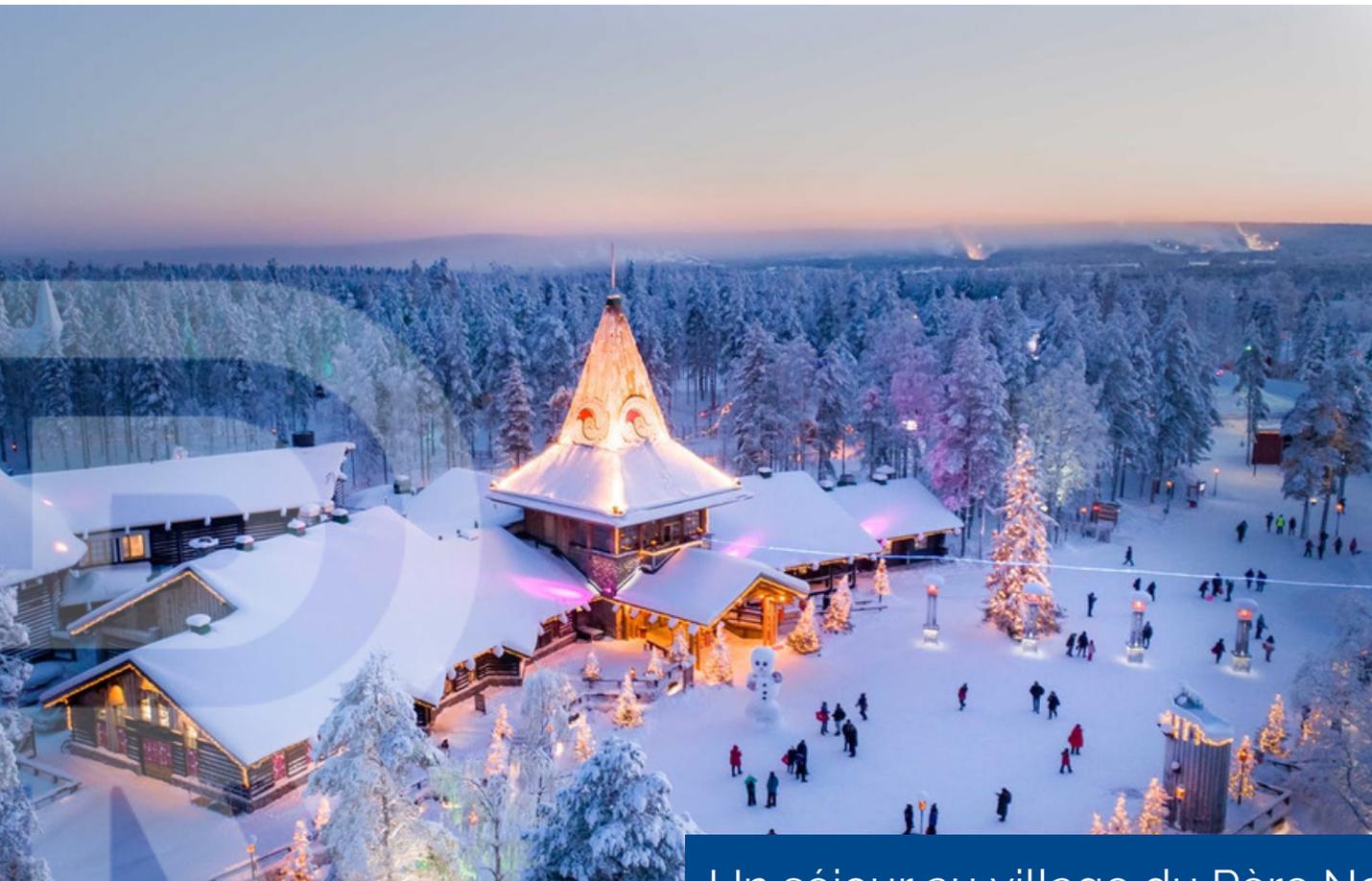


Sommaire

La destination	p.4
Le raid	p.5
Les épreuves	p.6-8
La préparation	p.9
L'alimentation	p.10
La valise parfaite	p.11
L'état d'esprit	p.12
À savoir	p.13



La destination



Un séjour au village du Père Noël

Avec comme porte d'accès Rovaniemi, la Laponie finlandaise se déploie sur tout le tiers nord du pays. Ses paysages grandioses et son écosystème unique sont préservés depuis toujours par le peuple Sami. Connue pour ses incroyables phénomènes lumineux (aurores boréales), ses étendues blanches à perte d'horizon et ses températures polaires (jusqu'à -30°C en période hivernale), la Laponie est l'une des dernières destinations en Europe à pouvoir affirmer fièrement son caractère sauvage et stupéfiant.

Pendant toute la durée du Raid, tu séjourneras avec ta binôme au cœur du Village du Père Noël, dans un chalet tout confort avec sauna privatif, pour des moments de récup' encore plus relaxants ! Une occasion unique pour découvrir toute la féerie des lieux avec ses spécialités et activités typiquement laponnes... sans oublier la possibilité de faire connaissance avec le véritable Père Noël (et ses lutins).

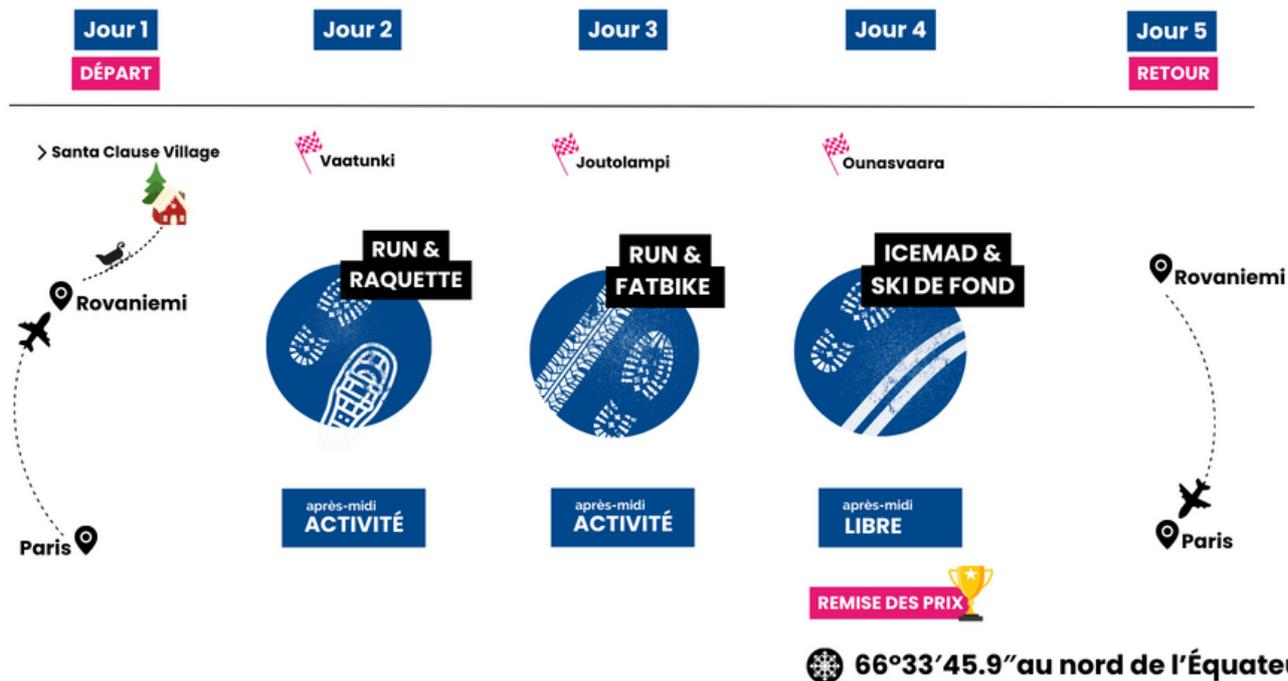
Le raid

Ose le défi

C'est parti pour le Laponie Trophy !
3 jours d'épreuves sportives et 5 jours de déconnexion entre femmes.

Une parenthèse où l'on vient avec son histoire et ses émotions pour dépasser ses limites au milieu des lacs gelés et forêts majestueuses.

Une aventure sportive mais également culturelle avec des activités polaires immersives pour s'amuser entre copines. On en frissonne d'avance, non ?



Épreuve 1

Run & Raquettes

Une boucle au cœur de la forêt finlandaise dans un parc naturel protégé, alternant entre lac gelé, forêt de pins et ponts en bois ! Tu partiras avec une paire de raquettes (cf. petit tips) pour parer à tout changement de qualité de neige et fouler les différents reliefs en toute tranquillité.

- Env. 15 km de course
- 1 paire de raquettes par personne
- Raquettes taille unique et réglables (fournies la veille de l'épreuve)
- Transfert vers le départ de l'épreuve (20 min de bus)
- Lunch de récup finlandais à l'arrivée
- Ravito chaud
- Cottage pour poser ses affaires

“ La distance et le parcours pourront légèrement varier suivant les conditions météo et d'enneigement.

Le petit tips

Nous te conseillons de te munir soit d'un sac avec élastiques suffisamment grands ou de tendeurs pour pouvoir accrocher les raquettes durant l'épreuve. A toi de voir ta solution préférée, tu peux également les porter à la main.

Épreuve 2

Run & Fatbike

Le défi phare et peut-être le plus ardu et sauvage. L'une prend le départ à pied et l'autre en vélo, libre à chaque binôme d'interchanger à tous moments pendant l'épreuve... L'objectif : arriver à deux sur la ligne d'arrivée. Une épreuve où il faudra traverser des petits lacs gelés et les mystérieuses forêts aux élans.

- Env. 15 km de course
- 1 fatbike pour deux (fourni)
- 1 leader vélo (pour la taille du fatbike)
- Départ en deux temps (fatbike puis run)
- Transfert vers le départ de l'épreuve (30 min de bus)
- Lunch de récup finlandais à l'arrivée
- Ravito chaud
- Cottage pour poser ses affaires

“ La distance et le parcours pourront légèrement varier suivant les conditions météo et d'enneigement. Le fatbike est différent du VTT, il est un peu plus lourd et possède de grosses roues pour rouler sur la neige.

Le petit tips

Il est conseillé de s'entraîner à la pratique du VTT sur terrain instable (sable, terre ou idéalement sur neige) pour se mettre dans l'ambiance.



Épreuve 3

Icemad & ski de fond

Sans aucun doute la journée la plus «fun», pendant laquelle 2 épreuves t'attendent. Un parcours de ski de fond (alternatif) en stade, 4 boucles à réaliser en relais. Un parcours d'obstacles (poudreuse, piste, filet, glissade...) pour clore le raid en beauté!

- 4 boucles de 400 m en relais
- 2 boucles par personne (à tour de rôle)
- Env 1.5 km d'Icemad (X2)
- Transfert vers le départ de l'épreuve (15min de bus)
- Buffet de récup finlandais après l'épreuve
- Ravito chaud
- Skis et chaussures fournis

“ Selon la météo le nombre boucles peut varier.
L'Icemad est un parcours d'obstacles intenses et fun mais chronométré pour le podium.

Le petit tips

Il est conseillé d'avoir déjà testé le ski de fond même si une petite initiation est prévue avant la course.

Tu peux t'entraîner en pratiquant le roller et en travaillant ton équilibre.



Nos conseils

Renforcement musculaire



Il est important d'avoir une bonne routine sportive et de préparer son corps avant le raid. Pour cela il ne faut pas négliger le renforcement musculaire que le fitness peut t'apporter. Cela protégera ton corps en t'évitant des blessures. Échauffements, étirements, squat, sauts, abdominaux, pompes... Des exercices qui peuvent se pratiquer à la maison et sans matériel. Tu auras juste besoin d'un peu d'autodiscipline.

En pratique



Tu dois également coupler ta prépa physique à des entrainements en extérieur. Nous te conseillons d'effectuer des entrainements variés : seule et en duo, sur différentes distances, différents parcours et dénivelés... Cela te permettra de te connaître davantage pendant l'effort, de savoir où se situent tes limites et de tester ton binôme.

Base de référence : courir minimum 1h30 non stop sur divers terrains. Le bonus est de connaître sa VMA.

Se préparer à l'aventure avec Julie Ferrez



Afin de te préparer au mieux pour les épreuves, Julie te propose 2 options sur-mesure :

- Un programme en ligne sur 6 semaines
- Un stage de 3 jours de prépa au raid

en savoir plus

L'alimentation

Les erreurs à éviter

depuis ta prépa jusqu'au Jour-J

Holyfat
t'explique tout

- **Vouloir perdre du poids à tout prix**

S'il est intéressant de connaître son poids de forme, il est contreproductif de vouloir l'atteindre à tout prix et sans accompagnement. Si tu ressens le besoin de gagner en légèreté, demande conseil à un spécialiste pour éviter dégradation musculaire, fatigue ou encore une baisse de performance. C'est important d'avoir un apport calorique proportionné à ses dépenses en se fixant des objectifs raisonnables.

- **Ne pas avoir de stratégie nutritionnelle**

Il est important de vérifier en amont ce qui te correspond le mieux pendant l'effort (dosage, récurrence, goût, praticité..). Pour cela essaye de te mettre en condition pour trouver le bon équilibre.

- **Consommer des aliments trop sucrés pour vouloir assurer**

Nous avons souvent tendance à vouloir privilégier le sucre avant un effort intense. À savoir qu'il n'est pas nécessaire d'apporter davantage de sucre à notre organisme qui transforme déjà tout ce que nous mangeons en glucide. Par conséquent, des aliments à fort indice glycémique vont entraîner une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang. Cela risque de causer un pic de glycémie qui sera inévitablement suivi d'une chute donc un "coup de mou".

À savoir que des ravitos de nécessité sont présents sur les épreuves mais n'hésite pas prendre avec toi tes produits préférés si tu ressens le besoin.

Quelles sont les bonnes habitudes nutritionnelles à adopter ?

- Favoriser les aliments digestes (fruits, légumes, légumineuses, oeufs, fruits secs..)
- S'alimenter 2 à 3h avant l'effort pour laisser le temps à l'organisme de digérer
- Favoriser les aliments à faible indice glycémique et les plus bruts possibles et qui te plaisent !
- Alterner entre aliments solides et "liquides" et adapter ton alimentation au type d'effort fourni
- Réserver un encas sucré pour la fin de ton effort ou avant une augmentation de l'intensité de l'effort (une ascension par exemple).



La valise parfaite

Les indispensables



3 couches de vêtements:

- La 1ère pour évacuer la transpiration (mérinos ou synthétique)
- La 2e pour garder au chaud (polaire)
- La 3e pour protéger du vent et de la neige



- 1 collant thermique (synthétique ou mérinos) ou legging chaud
- Pantalon coupe vent et déperlant pour les épreuves



- Baskets avec crampons de trail gortex



- Chaussettes bien chaudes et respirantes (ne pas superposer les couches)



- Gants ou moufles de ski et sous-gants



- Bonnet et/ou bandeau (style buff, cagoule)



- Lunettes de soleil ou masque



- Camel bag avec protection antigel du tube
- Chauffe-pieds/mains
- Crème hydratante sans eau ou huile
- Sac à dos pour les affaires de rechange après les épreuves



Hors courses

Doudoune chaude, pulls et pantalons chauds, après-ski, maillot de bains, tenues de soirée, produits de toilettes

L'état d'esprit

Comment vivre son Laponie Trophy

Au Laponie Trophy, chaque femme vient avec son vécu et ses défis personnels à relever.

C'est une aventure qui aide à se révéler et à se connaître avec des difficultés qui nous enrichissent et nous font grandir. Cela nécessite parfois de s'armer de patience, de positivité et de ne pas sur-anticiper toute son expérience.

L'objectif de ce raid et avant tout de lâcher prise et se surpasser physiquement et mentalement dans la bienveillance et la solidarité.



Vivre l'instant présent avec calme et sérénité

À savoir

Les petites choses à retenir



| Déroulé de course

Les barrières horaires sont très confortables, entre 1h20 et 3h00 suivant les épreuves. Au delà, un rapatriement motoneige sera prévu pour le bon déroulé du raid, la sécurité et la santé de chacun.

| Sponsors & associations

Pour faire la promo de tes sponsors prépare ta banderole avec leurs logos et celui de ton association pour les photos à l'arrivée.

| Communication

Toutes les infos seront partagées sur le groupe privé Facebook avant, pendant et après le raid.

Durant le raid, un briefing sera fait chaque veille d'épreuve par l'organisateur.

| Cosmétiques

En raison du froid, nous recommandons huile et crèmes hydratantes sans eau et de laisser le maquillage de côté pendant les épreuves.

| Transfert

Départ de Paris Roissy Charles de Gaulle avec une escale à Helsinki

| Photos et vidéos

Un accès à la sélection de photos de l'événement et à la vidéo finale te sera partagé après l'événement. Attention la sélection est aléatoire, pense à te faire tes souvenirs avec tes propres photos.

| Médical

Un médecin et un kiné seront à tes côtés. Pense aussi à prendre ta carte européenne d'assurance maladie en cas d'urgence.

RAID[®]
FÉMININ
soutient

Vivre
comme avant.
Association cancer du sein



www.raid-feminin.com

04 72 67 01 71

