



 LIVRET DU JEUNE TRAILEUR –

Saison 2026–2027

Section Trail Jeunes – Beauville No Team Trail

1. Bienvenue dans la Section Trail Jeunes

Tu rejoins la section jeunes du Beauville No Team Trail (BNTT).

Ce livret t'accompagne toute l'année pour progresser, comprendre les règles, suivre tes progrès et devenir un traileur autonome, technique et responsable.

2. Le matériel indispensable

- Chaussures de trail adaptées
- Vêtements respirants
- Veste coupe-vent
- Sac ou ceinture d'hydratation
- Eau (minimum 500 ml)
- Lampe frontale pour les séances spécifiques
- Téléphone chargé (si autorisé)
- Collation (compote, barre énergétique)

3. Les règles de sécurité

- Je reste toujours dans le groupe
- Je respecte les consignes du coach et de l'animateur
- Je maîtrise ma vitesse en descente
- Je préviens si je suis fatigué ou blessé
- Je garde une distance de sécurité
- Je respecte la nature et les autres usagers
- Je ne cours jamais seul en milieu naturel

4. Les techniques essentielles et spécificité à développer

Montée :

- Cadence rapide
- Petits pas
- Buste légèrement incliné
- Bras actifs

Descente :

- Regard loin devant
- Appuis rapides
- Buste droit
- Engagement contrôlé

Appuis :

- Pose de pied précise
- Stabilité
- Réactivité

Gestion d'effort :

- Je connais mes zones
- Je sais quand relancer
- Je sais quand économiser

5. Hydratation & nutrition

- Je bois avant, pendant et après la séance
- Je mange léger avant l'entraînement
- Je prends une collation après l'effort
- Je ne pars jamais sans eau

6. Renforcement & mobilité

Inclus dans les séances 2 fois par semaine (10/30 minutes) :

- Gainage
- Squats
- Fentes
- Montées de genoux
- Mobilité hanches / chevilles

7. Engagement du jeune traileur

Je m'engage à :

- Respecter les règles de sécurité
- Respecter les autres
- Respecter la nature
- Donner le meilleur de moi-même
- Prévenir en cas de fatigue ou blessure
- Être assidu et motivé
- Être ponctuel

8. Les parcours d'entraînement BNTT

- Parcours technique

- Parcours montée/descente
- Parcours endurance
- Parcours nature
- Parcours progression (fondamentaux)

10. Objectifs de l'année

- Améliorer mes techniques
- Gagner en endurance
- Gagner en confiance
- Participer à au moins une course jeune
- Prendre du plaisir

Signature du jeune :

Signature du parent :

Signature du coach :