

GUIDE

UTILISATEURS

EVENEMENT PARTENAIRE

La 6000D by DARE2B — Aime-la-Plagne · La Plagne
Tarentaise - Savoie

**Je suis coureur et
je souhaite
planifier ma course**

Qu'est-ce que trail assistance ?

Trail Assistance est la première plateforme dédiée à la préparation de course et à l'assistance en trail. Elle connecte en un seul outil trois acteurs : le coureur, son assistance et l'organisateur. Pour l'édition 2026, toutes les informations de la course sont réunies au même endroit : Tableaux des temps de passages, profils altimétriques et cartographiques des services proposés, matériel obligatoire, lieux pratiques etc... TOUT EN PROPOSANT AUX COUREURS ET ACCOMPAGNANTS LOCAUX DE SE CONNECTER SI BESOIN D'ASSISTANCE

ETAPE 1

Créer son compte

Rends-toi sur www.app.trail-assistance.com. Inscription gratuite en moins de 2 minutes. Choisis ton profil :

Trailer (coureur)

Tu cours, tu as besoin d'assistance ou tu veux préparer ta course, gérer ta nutrition, ton matériel et partager ton plan avec ton assistance.

Accompagnateur, supporteur ou assistant local

Tu accompagnes un coureur ou tu souhaites proposer tes services sur la course.

ETAPE 2

Débloquer la 6000d

Un code promo exclusif est disponible pour tous les participants des formats : **6000D, 6D Marathon, 6D Lacs et 6D Cretes**. Il te donne accès à toutes les fonctionnalités de planification sur Trail Assistance.

TON CODE PROMO EXCLUSIF

6D100

Code à usage unique par participant

FORMATS CONCERNES 6000D · 6D Marathon 6D Lacs · 6D Cretes	VALIDE JUSQU'AU 02/08
---	--------------------------

LES 6 ETAPES POUR EN PROFITER

- 1 Se connecter à l'application Trail Assistance : www.app.trail-assistance.com
- 2 Compléter son profil utilisateur
- 3 Aller dans l'onglet **Abonnement**
- 4 Entrer le code promo **6D100** dans l'offre Pack Course — la réduction s'appliquera automatiquement à la 6000D
- 5 Retourner dans les courses et sélectionner **la 6000D**
- 6 Cliquer sur "**Je participe à cet événement**" pour accéder directement à l'onglet de planification

Bon à savoir

Le code est à **usage unique** et valable jusqu'au **02/08**. Une fois activé et après avoir cliqué sur "je participe à ce trail", tu atteris directement dans l'onglet de planification et tu peux ainsi commencer ton plan de course

ETAPE 3

Planifier sa course

En cliquant sur "Je participe à ce trail", tu entres dans l'outil de planification (N'OUBLIES PAS D'ACTIVER LE CODE PROMO) . Sélectionne ton format parmi les 5 disponibles.

ECRAN DE PLANIFICATION

The screenshot shows the 'Plan de course' interface for the 'La 6000D by DARE2B - Trail de Légende' event. It features a selection screen for race formats and a progress overview for a 4-step plan.

Sélectionnez votre format de course

- La 6000D by DARE2B**: 66.7km, 3450m D+, 10 points de ravitaillement
- La 60 Marathon**: 43.3km, 2175m D+, 5 points de ravitaillement, Progression 100%
- La 60 Lacs**: 29.7km, 1551m D+, 4 points de ravitaillement
- La 60 Crêtes**: 20.8km, 1330m D+, 1 point de ravitaillement
- La 6 Découverte**: 11.3km, 592m D+, 2 points de ravitaillement

Plan de course en 4 étapes (Progression 100%)

- Objectifs et temps de passage**: Définis les objectifs de temps et calcule les temps de passage
- Calcul d'apport et nutrition**: Planifie ton apport énergétique et la stratégie nut/solvante
- Matériel(s)**: Vérifie et organise ton équipement pour la course
- Voir le carnet de route**: Consulte ton carnet de route personnalisé et détails

Buttons: Continuer ma planification, Demander de l'assistance

Footnote: Vous reprenrez à l'étape 4 : Voir le carnet de route

Sélection du format et aperçu des 4 étapes guidées

LES 4 ETAPES DU PLAN DE COURSE

1

Objectifs et temps de passage

Tu saisis ton objectif temps total. L'app calcule automatiquement les temps de passage estimés à chaque ravitaillement avec l'heure précise de passage.

2

Calcul d'apport et nutrition

Tes besoins nutritionnels sont calculés par heure d'effort. Tu sélectionnes tes produits dans le catalogue. Tu n'as plus qu'à positionner tes produits segment par segment.

3

Matériel

La checklist du matériel obligatoire est pré-chargée par l'organisation. Tu coches les items au fur et à mesure que tu prépares ton sac.

4

Carnet de route

Le livrable final : page web partageable avec tes proches avec carte, temps de passage, plan nutritionnel, checklist matériel et notes partagées avec ton assistance.

1 Objectifs et temps de passage

FIXATION DE L'OBJECTIF TEMPS

Objectifs et temps de passage

Quel est ton objectif de temps total de course pour ce trail ?
La 6000D by DARE2B - Trail de Légende - La 6D Marathon

Sélectionnez votre objectif

Utilisez les boutons + et - pour ajuster votre temps objectif

h : m

4 : 30

VALIDER CET OBJECTIF

et calculer automatiquement mes temps de passage.

RESULTATS CALCULES

4h30min
Objectif total

Profil Altimétrique | Modifier l'objectif

Point	Distance	Altitude	Temps depuis dernier	Temps d'arrêt	Temps de course	Heure de passage
Départ	0.0 km	▲ 077 m	00:00	0 min	00:00	10:00
Piste Olympique de Bobsleigh	7.3 km	▲ 1070 m	00:37	0 min	00:37	10:37
Plagne Centre	7.4 km	▲ 963 m				

Trail Assistance transforme un simple objectif chronométrique en un plan de course complet. Après avoir renseigné ton temps cible, la plateforme génère automatiquement les temps de passage estimés sur chaque point stratégique du parcours afin de faciliter la préparation du coureur et de son assistance. Tu pourras y ajouter tes temps d'arrêt aux ravitaillements sans impacter ton chrono

2

Calcul d'apports et nutrition

À partir de ton temps cible et des caractéristiques du parcours et ton poids, Trail Assistance calcule une estimation de l'effort à fournir ainsi que tes besoins nutritionnels pendant la course. La plateforme détermine notamment les apports énergétiques, hydriques et les quantités recommandées pour préparer ta stratégie d'alimentation.

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

apports en énergie, hydratation et minéraux tout au long de la course.

Progression nutritionnelle 79% global

ÉNERGIE	GLUCIDES	ÉLECTROLYTES
1680 / 4436 kcal	375 / 371 g	1711 / 1643 mg
38%	100%	100%

Bonne progression - Continuez à ajuster

Profil nutritionnel: 69kg
Aucune restriction

Objectifs nutritionnels

986 KCAL/H	82 G/H	365 MG/H
CALORIES (C)	GLUCIDES (G)	ÉLECTROLYTES (E)
4436 kcal	371 g	1643 mg

Sélectionnez vos produits nutritionnels

Précédent ← Passer Suivant →

Préparez votre nutrition avec des données adaptées à votre objectif et aux exigences de l'épreuve.

CATALOGUE PRODUITS

Objectifs nutritionnels

Sélection des produits
10 produits sélectionnés

038

Produit	Prix	Quantité
NAAK BAIE & NOIX	3.25€	0
NAAK BEURRE CACAHUETE & CHOCOLAT	3.25€	0
NAAK BOOST ENERGY (64G)	3.60€	4

Apports nutritionnels sélectionnés

COÛT TOTAL 34.25€

Précédent ← Passer Suivant →

Sélectionnez vos produits parmi nos marques référencées et plus de 600 références. Maîtrisez et vérifiez vos apports à l'aide de la progress bar sous le catalogue

2

Calcul d'apports et nutrition

REPARTITION PAR SEGMENTS

Segment	Distance (KM)	Temps départ	Heure	Segment	Glucides consommés
Départ → Piste Olympique de Bobsleigh	7.3KM	00:37	10:37	00:37	5g
Piste Olympique de Bobsleigh → Plagne Centre	15KM	01:36	11:36	00:59	8g
Plagne Centre → Lac des Blanchets	20KM	02:21	12:21	00:46	6g
Lac des Blanchets → Plagne Bellecôte	23KM	02:38	12:38	00:16	2g

Positionnez vos produits sur votre plan de course, segment par segment.

Le bouclier BLEU vous permet de connaître les points avec assistance autorisée.

Vérifiez vos apports à l'aide de la légende à droite

3

Matériel

CHECKLIST MATERIEL

Matériel(s)
Cochez le matériel que vous avez préparé

4/16 matériels préparés **25%** complète

Matériel obligatoire

- Veste imperméable / coupe vent **Obligatoire** Préparé
- Gobelet personnel 15 cl **Obligatoire** Préparé

Trail Assistance génère automatiquement une checklist du matériel obligatoire imposé par l'organisation. Cochez chaque élément au fur et à mesure de votre préparation et suivez en temps réel votre niveau d'avancement avant la course.

PARTIE 04

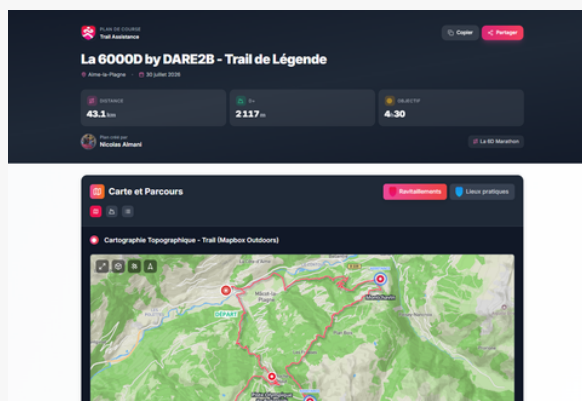
LE PLAN DE COURSE

Une fois ta planification terminée, tu obtiens un plan de course. C'est une page web autonome, accessible sans compte, partageable en un clic. Tout ce dont ton assistance a besoin pour te soutenir du départ à l'arrivée.

Le plan de course

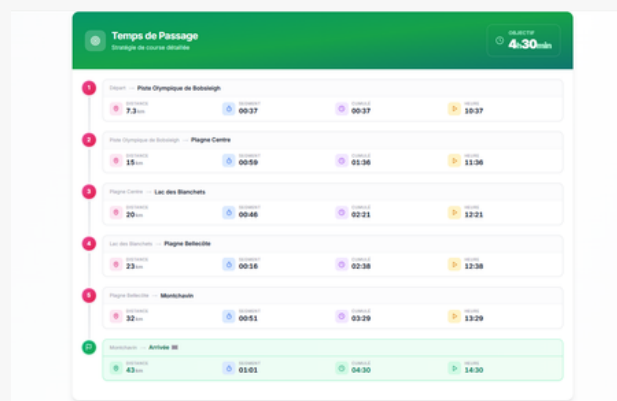
Le plan de course est le livrable final de ta planification. C'est une **page web autonome**, accessible sans compte, partageable en un clic par WhatsApp, email ou QR code. Ton assistant l'ouvre sur son téléphone sans aucune installation.

CARTE ET PARCOURS



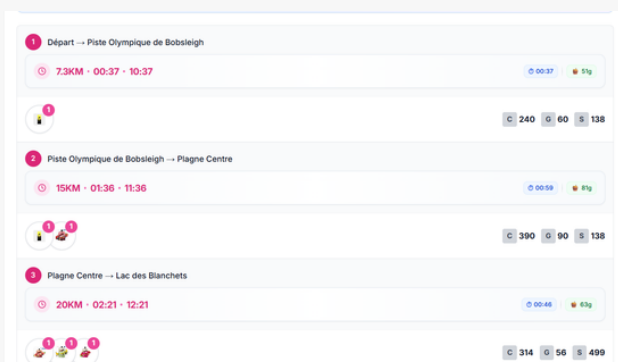
Carte topographique avec trace, ravitaillements et lieux pratiques

CHRONO ET TEMPS DE PASSAGE



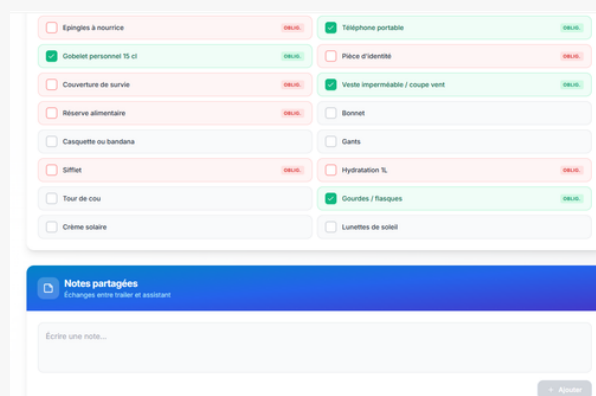
Toutes tes prévisions au même endroit

PLAN DE NUTRITION



Retrouve ton plan de nutrition pour faciliter ton assistance le jour de la course

MATERIEL ET NOTES PARTAGEES



Partage des notes sur le plan de course avec ton assistant pour une préparation optimisée

— Partager son plan de course

Clique sur **"Partager"** depuis le carnet. Un lien court et un QR code sont générés. Tu choisis ton canal : WhatsApp, email, Teams, partage de proximité.

Pour ton assistance et tes proches

Ton assistant reçoit le lien, ouvre la page sur son téléphone et accède à tout : carte, heures de passage, produits à préparer à chaque ravito, tes notes. Sans compte, sans app à installer.