



du 9 au 14 juin 2008

du 7 au 11 juillet 2008

du 11 au 16 août 2008

Ouvert à tous les niveaux

Objectifs :

- s'entraîner et apprendre pour progresser
- découvrir les méthodes d'entraînement
- accéder à ses points forts et ses faiblesses

Stage sportif, associant entraînement technique et phases ludiques, approche scientifique et récupération.

Possibilité de venir seul, en couple ou bien en formule stagiaire + accompagnant.



Course à pied

8 séances (pour les coureurs confirmés) dans tous les secteurs de l'entraînement :

VMA
Fartleck
Footing rapide
Seuil
Footing lent-moyen
Renforcement,
Situation dialogue

Discussions

Les méthodes et la planification de l'entraînement,
La foulée (à partir des vidéos des stagiaires), les types de coureurs...
Chaque stagiaire pourra apporter ses entraînements...

Loisirs

Piscine - VTT - Golf (initiation), accrobranche, ou autre activité selon la saison et les disponibilités. Thermes (hammam + sauna + soins)

Les stages sont encadrés par Cyrille Gindre et Sébastien Jeu. A l'issue du stage un cd rom est remis à chaque participant comprenant les photos et les vidéos du stage ainsi que l'ensemble des informations personnelles (VMA, seuil, foulée, fréquence cardiaque...)





Organisés au Centre de préparation Omnisport de Vittel dans les Vosges, les stages Volodalen sont accessibles à tous. Vous abordez les méthodes d'entraînement tout en accédant à vos points forts et faiblesses. L'approche personnalisée vous apporte des solutions à vos questions d'entraînement.

Accès par la route : sortie Bulgnéville
 Paris : 320 km par A5 puis A31
 Nancy : 75 km par A31
 Lyon : 330 km par A6 puis A31
 Strasbourg : 170 km
 Dijon : 150 km par A31
 Genève : 320 km sur A31

Transport Train :
 Gares de Nancy ou Chaumont.
 Train pour Vittel via Nancy.

Individuel : 650 € tout compris

Couple : 590 € par personne

Accompagnant, ne participant pas aux entraînements, mais à l'ensemble des autres prestations : 500 €

Important ! Le stage peut être annulé si le nombre de participants est inférieur à 10 personnes . Dans ce cas, vous pouvez soit vous inscrire à une date ultérieure, soit bénéficier du remboursement intégral de votre acompte de 150 €.

Matériel utilisé
 Optojump pour le calcul du temps d'appui au sol.
 Cardiofréquencesmètres
 Caméra numérique
 Matériel pédagogique divers.

Attention !

Le nombre de places est limité.
 N'hésitez pas à nous consulter avant votre réservation.



Ce prix comprend :

Le contenu assuré par les entraîneurs Volodalen

L'hébergement en chambres individuelles avec WC, douche et télévision, serviettes et tapis de bain et la restauration en pension complète.

Le libre accès aux installations sportives de Vittel (piste extérieure et intérieure), salle de musculation, gymnase...).

Les activités de récupération et de loisir (thermes, bains bouillonnants, sauna, golf, VTT...).

Le cd rom Volodalen personnalisé

Contact: Nathalie au +33 (0)3 84 27 85 06
 E-mail : nathalie@volodalen.com
 Inscription en ligne sur www.volodalen.com
 Inscription par la poste en retournant le bulletin ci-dessous

Nom..... Prénom

Adresse complète

Tél..... Portable..... Email.....

Stage du.....au..... 2007 - Rayer les mentions inutiles ci-dessous:

Stagiaire seul(e) 650 € - En couple : 2 X 590 € = 1180 € - Stagiaire + accompagnant : 650 € + 500 € = 1150 €.

Nom des participants:

Stagiaire 1Stagiaire 2Accompagnant.....

Acompte 150 € par personne à adresser à Volodalen, 50 Rue du Moulin, 90120 MEZIRE - France