



- ▶ du 17 au 22 mai 2010
- ▶ du 12 au 17 juillet 2010
- ▶ du 26 au 31 juillet 2010
- ▶ du 02 au 07 août 2010
- ▶ du 16 au 21 août 2010



**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**

7 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 (vidéos des séances), les types de coureurs...
- Divers (nutrition, podologie, blessures...)
- ▶ Chaque stagiaire pourra apporter ses entraînements...

**Loisirs**

- Piscine, unité de récupération (sauna, jacuzzi...)
- VTT, badminton ou autres activités selon la saison.
- Thermes (hammam + sauna + soins)

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





► CPO

Organisés au Centre de préparation Omnisport de Vittel (CPO) 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

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.

► Prix

Individuel : 650€ tout compris

Couple : 590€ par personne

Accompagnant\* : 500€

\* ne participant pas aux entraînements, mais à l'ensemble des autres prestations.

► 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€. En cas d'annulation par le stagiaire pour raisons justifiées (problème médical...), la participation est reportée à un stage ultérieur.

► Matériel utilisé

Optojump : calcul du temps d'appui au sol.

Myotest : puissance musculaire

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 Cyrille Gindre et 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...).
- La clé usb Volodalen personnalisée

Contact : Barbara au +33 (0)9 62 33 75 05

E-mail : barbara@volodalen.com

Inscription en ligne sur [www.volodalen.com](http://www.volodalen.com)

Inscription par la poste en retournant le bulletin ci-dessous

Nom..... Prénom .....

Adresse complète .....

Tél..... Portable..... Email.....

Stage du.....au..... 2010 - 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 1 .....Stagiaire 2 .....Accompagnant.....

Acompte 150 € par personne à adresser à Volodalen, 10 lieu-dit sous le diévant - 39270 Chavéria - France.