

Stage Trail à Val Thorens



Pays :	France
Durée du séjour :	8 jours et 7 nuits
Dates de séjours de votre choix :	<p><u>7 juillet au 14 juillet</u></p> <p><u>14 Juillet au 21 Juillet</u></p> <p><u>25 août au 1 septembre</u></p>
Type du séjour:	Stage pour débrouillés et confirmés
A partir de :	260 € pour le stagiaire

Rechargez vos globules à Val Thorens

A l'extrémité supérieure de la longue vallée des Bellevilles, Val Thorens revendique à 2300 m d'altitude le statut de plus haute station d'Europe.

Sa hauteur combinée à sa situation au pied de l'imposant massif de Péclet Polset (3500 m. !) contribuent grandement à développer l'ambiance jeune & sportive qui y règne.

Entourée de glaciers et de sommets enneigés formant un véritable cirque naturel, les paysages et panoramas visibles depuis la station vous plongeront dans l'univers de la haute montagne. Avec des rues dépourvues de véhicules stationnés et une circulation limitée, le dépaysement et la qualité de vie seront au rendez vous.

Outre les activités classiques (cinéma, bowling, etc.) Val Thorens propose un centre sportif de 7500 m² comprenant notamment un espace aqua détente (piscines, balnéo, spa, jacuzzis, hammam, sauna, solarium artificiel, espace relaxation, douches torrents), des espaces bien être et forme (fitness, musculation, massages) et une zone de loisirs pour petits et grands. Le soir venu, l'après ski de Val Thorens se veut jeune et festif. La station regorge de bars & pubs principalement fréquentés par une clientèle d'origine Hollandaise. Une cinquantaine de restaurants, dont un étoilé Michelin, présentent une offre culinaire très variée.



WTS et l'expérience de Jean-Pierre CAMM



WTS a été créée par des universitaires et des professionnels de l'entraînement. Ils sont présents pour vous depuis 2002 et sont à même de répondre à toute demande concernant la préparation physique des cyclistes, coureurs, triathlètes, raideurs, quels que soient leurs niveaux.



Jean-Pierre CAMM est un éducateur sportif diplômé qui vous aidera à améliorer votre condition physique. Il pratique la course à pied depuis 1984 et a participé deux fois au marathon des sables. Il est l'entraîneur de course sur route et trail au SMUC depuis 2006 et il a coaché l'équipe GSK au marathon des sables 2007. Jean-Pierre CAMM saura parfaitement répondre à vos attentes

Notre offre

Stage de Trail à Val Thorens

Vous souhaitez améliorer vos performances en trail ?

N'hésitez plus, ce stage est fait pour vous !

Le coaching WTS est votre meilleur atout pour votre préparation. Il permettra d'améliorer vos performances et votre ressenti des prochaines épreuves que vous ferez.

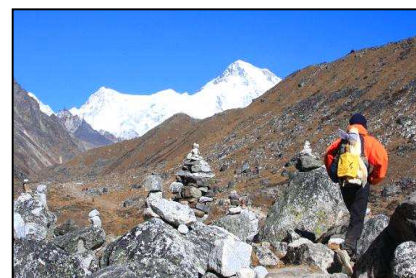
Au programme :

- Un encadrement à raison de 2 heures par jour sur 5 jours
- Une sortie longue (au moins 3 heures) en groupe de 10 à 15 personnes

Afin de trouver vos réponses, vous travaillerez sur les thèmes suivants :

- Utilisation du cardiofréquence-mètre en trail sur la montée au sommet de Caron. Redescente au choix : téléphérique ou en course 1200 d+
- Cardiofréquence et optimisation de votre entraînement : information en groupe en présentiel puis exercices terrains
- Finir plus vite en optimisant l'hydratation lors de la sortie longue sur Méribel
- Gagner du temps en descente ; Sur la descente du Funitel de Péclet D700- X1 X2 X3
- Alimentation à l'effort : test gratuit en situation des produits Nutratlétiques sur la descente menant à Saint-Martin 18 km 900 D-
- Exercices de gainages spécifiques et étirements

Enfin, vous aurez la possibilité de vous faire prêter gratuitement des cardiofréquence-mètres.

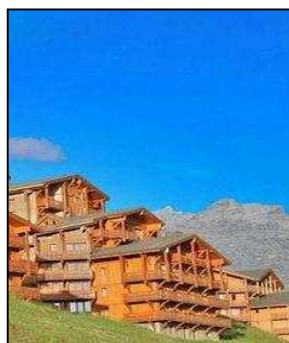
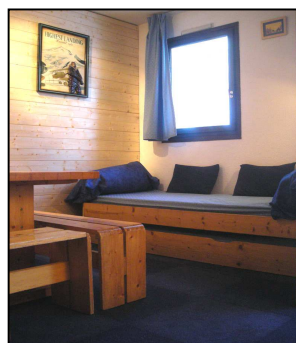


L'hébergement

Pour bénéficier des meilleures conditions possibles pour votre stage, nous avons sélectionné pour vous ces studios et appartements.

Ils se trouvent au pied des remontées mécaniques et sont idéalement placés pour accéder à tous les services de la station. Les studios se trouvent dans des immeubles de standing avec gardien.

Ils sont tous équipés d'un lave-vaisselle, d'un frigo, de plaques de cuisson, d'un four multifonctions, d'une TV avec le câble, d'un lecteur DVD, d'une cafetière, d'un appareil à raclette, d'un grille pain, et d'une bouilloire.



Les tarifs

Stage de Trail à Val Thorens

Pour réserver :

- téléchargez notre bulletin d'inscription et complétez-le
- inscrivez vous par courrier, e-mail ou fax.
- nous vous renverrons une confirmation pour finaliser votre inscription.
- Pour les groupes de plus de 5 personnes, contactez-nous directement.

Ce séjour est uniquement proposé en rendez-vous sur place

Options :

Coaching WTS par Jean-Pierre CAMM	200 € / personne
Carte multi-loisirs	29 € / personne
<p>Cette carte multi-loisirs permet l'accès aux remontées et aux centres sportifs VAL THORENS / LES MENUIRES (piscines, spa, hammam, sauna, tennis de table, randonnées, tirs à l'arc, spectacles et animations nocturnes,...)</p>	



Attention : Carte obligatoire pour le coaching trail afin d'utiliser les remontées mécaniques pour se déplacer et pour travailler préférentiellement la descente. L'accès inclus aux piscines, au sauna et au hammam vous permettront une récupération optimale.

Hébergement pour la semaine :

	Pour deux personnes	Pour trois personnes	Pour quatre personnes
Location du studio	60 € / personne	40 € / personne	30 € / personne
<p>Les studios sont équipés d'un lave-vaisselle, d'un frigo, de plaques de cuisson, d'un four multifonctions, d'une TV avec le câble, d'un lecteur DVD, d'une cafetière, d'un appareil à raclette, d'un grille pain, et d'une bouilloire.</p>			

Documents nécessaires :

Licence en cours de validité ou certificat médical de moins de 1 an avec pour mention « non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition »

Conditions :

Débutant s'abstenir / Avoir couru un trail de 20 km au moins ou avoir couru un marathon

www.vo2maxvoyages.com / contact@vo2maxvoyages.com

4 rue Henri et Antoine Maurras, 13016 MARSEILLE / Tel : 04.95.06.12.26 & Fax : 04.57.74.75.77

SARL au capital de 120 000 € - RCS Marseille B 502 701 469 – Licence IM 013110024 – Caution financière APS, Agrée IATA

Assurée auprès de la compagnie Gan n° de contrat 186165149-VO2 MAX VOYAGES

La course

Notre offre

Les tarifs