

STAGE COURSE A PIED



ILE DE RE

Débloque ton potentiel en course à pied

Du 6/10/2024

Au 12/10/2024

COURS THÉORIQUE
COACHING PERSONNALISE
SUIVI INDIVIDUEL
SORTIE COLLECTIVE
INTERVENTIONS DE SPECIALISTES

Contact

Téléphone 06 59 09 01 06

E-mail contact@stagesrunning.com

Site web <https://iledere.stagesrunning.com>



1 INTRO

COURIR COMME UN PRO

Ce stage intensif tous niveaux va porter sur les fondamentaux de l'entraînement de la course à pied, sur la prévention des blessures, le tout encadré par des spécialistes passionnés.

Le principe est d'allier un environnement paradisiaque pour se concentrer durant 7 jours sur la course à pied. La routine quotidienne, le stress, les contraintes familiales et professionnelles vous obligent à faire des concessions dans votre entraînement. Pendant 7 jours, déconnectez, courez, dans une ambiance chaleureuse et encadré comme jamais.

L'île de Ré est une terre propice au coureur. Entre cours théorique, sortie collective, entraînement personnalisé, vous bénéficierez des avantages de l'environnement en mêlant plaisir et sueur.

2 COACH

Fort de 20 marathons à mon actif (RP: 2h45), deux semi-ironman et 1 ironman, et en progression constante depuis 5 ans, je me passionne des épreuves d'endurance et principalement de la course à pied.

A force d'expérience, et après avoir étudié et suivi de nombreuses méthodologies de coachs français et étrangers, j'ai conceptualisé une **philosophie d'entraînement basée sur nos qualités physiologiques intrinsèques tout en alliant progression et plaisir.**

J'ai bâti ce format de stage dans le but de vous transmettre un nouveau côté de l'entraînement. J'ai la chance d'être entouré de **professionnels de la santé** afin de vous offrir une **expérience 360° de la course à pied.**

Coureur débutant, comme coureur récréatif, à travers la valeurs de partage, de connaissance de soi, et de performance, ce stage vous immergera dans une **aventure humaine et sportive.**

Alexandre VINCENT



3 PUBLIC

A QUI S'ADRESSE LE STAGE?

Ce stage est **tout public**, c'est à dire que débutant, comme coureur assidu sont les bienvenus.

L'effet de groupe permet une émulation saine et un partage d'expériences, enrichissant notre vécu de coureur.

De plus, ce stage de groupe est **INDIVIDUALISE**. Chaque séance, chaque sortie a un objectif différent selon votre profil. Les séances sont **adaptées et programmées** après un test en début de stage, dans le but de gérer au mieux la planification de votre semaine.

Un **débrief quotidien** nous orientera sur votre ressenti et d'éventuelles adaptations en cours de stage.

Si vous souhaitez **découvrir la course à pied**, commencer une **préparation spécifique** ou simplement découvrir les **leviers de votre progression**, ce stage vous est destiné.

3 PUBLIC

A QUI S'ADRESSE LE STAGE?

Ce stage est pour des coureurs ayant l'habitude **de courir 2 à 3 fois minimum par semaine depuis 2 ans**, c'est à dire que coureur récréatif comme coureur assidu sont les bienvenus.

L'effet de groupe permet une émulation saine et un partage d'expériences, enrichissant notre vécu de coureur.

De plus, ce stage de groupe est **INDIVIDUALISE**. Chaque séance, chaque sortie a un objectif différent selon votre profil. Les séances sont **adaptées et programmées** après un test en début de stage, dans le but de gérer au mieux la planification de votre semaine.

Un **débrief quotidien** nous orientera sur votre ressenti et d'éventuelles adaptations en cours de stage.

Si vous souhaitez **découvrir la course à pied**, commencer une **préparation spécifique** ou simplement découvrir les **leviers de votre progression**, ce stage vous est destiné.

4 Description

ACTIVITES

Test initial

Après une première discussion avec vous, nous confirmerons votre niveau estimé par un "TEST DAY" afin d'élaborer votre profil de coureur. Ce jour est la base de la suite de votre stage.



Entraînements

Nous programmons des entraînements individuels ou collectifs. Notre stage est composé d'un 'tronc commun' auquel s'ajoute des séances ajustées à votre profil de coureur.

Cours théoriques

Le stage sera parsemé d'interventions sur divers sujets, ayant tous attrait à la course à pied. Des professionnels de la santé interviendront afin d'agréments nos cours sur les méthodes d'entraînement.



OBJECTIFS DE STAGE

Fournir une base physique solide avant ou à mi-chemin d'une préparation à une compétition, ou au départ d'un nouveau cycle d'entraînement



Créer une émulation

Un stage de groupe, c'est avant tout du **partage** avec un encadrement et d'autres coureurs.

Une aventure humaine fédérée autour de la course à pied.



Booster votre confiance

Vous allez découvrir et développer les bases **d'un nouveau potentiel** et **gagner en confiance** sur vos capacités en course à pied.



Bousculer vos habitudes

Votre entraînement est conditionné par votre environnement habituel. **Sortez de votre quotidien et prenez du recul** sur vous-même en tant qu'individu et coureur.



PROGRAMME

Sorties endurance fondamentale et active
Intervalles en résistance basse
Intervalles allure spécifique (10k/21k/42k)
Préparation Physique Générale & Yoga
Secrets de coach
Interventions de professionnels de la santé

Cours théoriques

Physiologie de la course à pied
Améliorer sa technique de course
Connaître ses allures
Gérer son volume & runnomobilité

3 Sorties collectives en soirée

En allure footing décontracté

4 à 7 entraînements personnalisés

Endurance
Résistance basse (R-Low)
Résistance haute (R-High)

Interventions de spécialistes

Yoga
Préparateur physique
Ostéopathe
Nutritionniste
Podologue

5 Le lieu

L'ÎLE DE RÉ

Déconnectez de votre quotidien en mêlant entraînement et découverte de l'île de Ré.



340€

7 JOURS

Tests initiaux
Sorties collectives
Sorties personnalisées
Suivi individualisé par un coach
Cours théoriques
Interventions de professionnels de la santé
Conseils à volonté