



Bruno Heubi

Sport Conseil

**STAGE
D'ÉVALUATION
100km DE MILLAU**

Du 8 au 10 juillet 2016

www.brunoheubi.com



“ J’ai envie de partager avec vous le fruit de plus de 44 années de pratique de la course à pied, dont 8 en équipe de France (1998 à 2004 - 2009 à 2010) et 24 années en tant qu’entraîneur. ”

Je vous propose un stage d’évaluation/planification afin que vous puissiez vous fixer un objectif réaliste en fonction de vos possibilités et établir le plan d’entraînement qui vous permettra d’aborder ce défi dans les meilleures conditions possibles.

Ce stage se déroulera, les 9 et 10 juillet 2016 au CREPS de Reims.

C’est la date la plus optimale et la plus appropriée, en fonction du début de la préparation.

L’objectif de ce stage est de:

- 1** Vous évaluer.
- 2** Vous guider et vous aider à établir une estimation de performance la plus adaptée possible à vos possibilités et aux exigences si particulières et si spécifiques du parcours Millavois.
- 3** Établir le plan d’entraînement adapté à votre niveau et à votre objectif, du début de la préparation jusqu’au jour J, afin que vous soyez le mieux préparé physiquement à affronter la Mecque du 100km.

Durant ce stage, je vous livrerai tous les détails de la préparation très minutieuse grâce à laquelle j’ai remporté cette épreuve.

Nous allons parler stratégie de course, technique optimale et bien sûr, de tous les détails précieux pour le jour J.

Pendant ces deux jours, nous aborderons :

- ✓ l’entraînement aux difficultés du parcours,
- ✓ les 2 vitesses spécifiques,
- ✓ les bonnes allures d’entraînement,
- ✓ et toutes les thématiques liées à la préparation.

Je serais présent tout au long du séjour en organisant personnellement chaque séquence prévue.

LE STAGE D'ÉVALUATION

Planning type :

18H - 22H

VENDREDI

- Accueil
- Apéritif
- Présentation du stage
- Dîner

8H - 21H

SAMEDI

- Théorie
- Pratique (Test VMA)
- Analyse de la séance
- Footing
- Dîner

8H - 15H

DIMANCHE

- Pratique (séance spécifique)
- Analyse de la séance
- Questions diverses
- Bilan du stage

Chacun participe à ce stage avec ses objectifs, mais la force du collectif et l'habitude que Bruno Heubi a, de gérer cela dans son quotidien de coach, permet de faire cohabiter des niveaux de pratiques et de performances très variés et hétérogènes. Ils permettent de générer une grande richesse dans les échanges et beaucoup de variétés dans les contenus adaptés aux stagiaires. Vous découvrirez les thématiques spécifiques au 100km de Millau, telles que : le suiveur, la logistique, les équipements et l'alimentation, pour vous aider dans la préparation à votre défi.

Un week-end complet, riche en discussions, en enseignements et en échanges autour d'une passion commune, et encadré par un professionnel reconnu qui a lui-même remporté cette course.

« Il y a tous les niveaux et c'est ce qui peut effrayer. En réalité, il y règne un climat de confiance et de non jugement fortement apprécié par tous. Tous le monde s'encourage quel que soit le niveau. La diversité est la grande richesse de ce stage. Je me suis vite aperçue que tout le monde passe par des moments de doute pour mieux rebondir ensuite.

Vous ressortirez de ce stage la motivation au plafond et des objectifs pleins la tête. »

Sophie Segalard

LE CREPS DE REIMS

Centre de ressources privilégié, le CREPS de Reims offre un site clos et sécurisé ainsi qu'un ensemble d'installations modernes et fonctionnelles.

Vous êtes accueilli dans un espace adapté et exclusivement dédié aux sportifs.

- Un **cadre agréable**, à la fois citadin et bucolique !
- Des **installations de haut niveau** de qualité :
 - une piste de 400m en synthétique
 - une piste de 200m couverte dans une halle d'athlétisme
 - une piste finlandaise en écorce (pour des footings comme en sous-bois)
- Une **salle de cours** pour les interventions théoriques.
- Une **restauration avec un self-service** proposant des repas spécialement étudiés exclusivement pour les sportifs.

Petit déjeuner : 7h00 - 8h30 / Déjeuner : 11h45 - 13h00 / Dîner : 18h30 - 19h45
(Les usagers en stage sont invités à se restaurer entre 11h45 et 12h15 ou après 12h30 pour éviter tout encombrement et laisser la priorité aux collégiens et lycéens, en semaine)
- Une **cafétéria** ouverte de 7h30 à 22h00.

Des distributeurs automatiques sont à votre disposition.
- Un hébergement en **chambres individuelles** avec rangements et bureau fonctionnels. Les sanitaires sont à partager avec un ou une autre stagiaire. (Le calme doit être respecté lors de la circulation dans les hébergements, le silence étant de rigueur entre 22h et 7h)



BULLETIN D'INSCRIPTION

Remplissez, datez et signez ce bulletin et retournez-le à :

- Bruno Heubi – 6 rue de Bouzy 51100 Reims

- contact@brunoheubi.com (PDF remplissable)

Pour que votre réservation soit prise en compte, ce bulletin doit être accompagné d'un règlement d'acompte de 50% libellé à l'ordre de BH Sport conseils.

Il vous sera adressé par mail, dans un délai de 7 jours à réception de votre courrier, la confirmation de votre réservation.

Le règlement du solde doit être effectué au plus tard 30 jours avant le début du stage.

M. Mme Mlle

NOM _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Pays _____

Tel fixe _____ Portable _____

Taille _____ Pointure _____

Mail _____ @ _____

Date de naissance _____

Licencié _____ Numéro de licence _____

Non licencié, joindre un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied.

Je m'inscris au stage du _____ . Le prix du stage est de 390€ TTC.

Je règle, en acompte, la somme de 195 €

Le solde (195€) est à régler à 30 jours du début de la date du stage.

Je règle en _____ fois la totalité de la somme, soit _____ fois _____ €, pour un total de 390€

Paiement par :

Chèque bancaire

(préciser, en cas de paiement fractionné, le nombre de versements et les dates d'encaissement)

Virement bancaire (faire une demande de RIB par mail à : contact@brunoheubi.com)

Virement PayPal (supplément de 0.5% liés aux frais prélevés) sur le compte contact@brunoheubi.com.

[com](mailto:contact@brunoheubi.com)

Je soussigné _____

agissant tant pour moi même que pour le compte des autres personnes inscrites, certifie avoir pris connaissances des conditions d'inscription.

J'autorise l'utilisation de mon droit à l'image dans le cadre d'une communication à des fins publiques.

Fait le

Signature (obligatoire)

QUESTIONNAIRE

Afin de répondre au mieux à vos attentes et besoins, parlez-nous un peu de vous ...

Votre entraînement

Depuis quand courez vous ?

Combien de fois par semaine ?

Vous pouvez (si vous le voulez) ajouter et préciser ici comment vous vous êtes mis à la course à pied

Votre profil de coureur

Si vous avez déjà fait des compétitions

	10 km	Semi marathon	Marathon	100 km	24 heures	Autre (préciser)	Autre (préciser)
Performance							
Date							
Lieu							

Si vous n'avez jamais fait de compétitions cochez ici

QUESTIONNAIRE

Afin de répondre au mieux à vos attentes et besoins, parlez-nous un peu de vous ...

Votre potentiel de coureur

Indiquez, si vous la connaissez, votre VMA en kilomètre heure
(si vous ne la connaissez pas, cochez la case à cet effet)

VMA _____ Km/h Je ne connais pas ma VMA

Précisez le test utilisé pour l'évaluer

VAMEVAL

VMAEVAL

VM5

Léger-Boucher

½ cooper

Brue

Autres (précisez)

Votre objectif : 100km de Millau

Avez vous déjà participé à Millau ?

Oui

Non

Si oui, combien de fois

_____ fois

Performances :

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

QUESTIONNAIRE

Afin de répondre au mieux à vos attentes et besoins, parlez-nous un peu de vous ...

Des remarques, des précisions que vous souhaitez partager avec nous ?

Remarques éventuelles

Vos motivations, vos buts, vos envies en venant participer à ce stage

N'oubliez pas de joindre ce questionnaire à votre bulletin d'inscription et d'adresser le tout, à :

- Bruno Heubi – 6 rue de Bouzy 51100 Reims
- contact@brunoheubi.com

Rejoignez la prochaine promotion du stage d'évaluation «100km de Millau» de Bruno Heubi !

Vous allez passer 2 jours riches en informations et intenses sur le plan humain, tout en étant hébergé dans un complexe dédié aux sportifs.

À la suite de votre inscription, vous recevrez une confirmation de votre participation au stage d'évaluation «100km de Millau» Bruno Heubi.

Contact



www.brunoheubi.com



contact@brunoheubi.com



6 rue de Bouzy
51100 Reims



06.70.51.68.81

Important

Le stage est susceptible d'être annulé si le nombre de participants est inférieur à 15 personnes. Dans ce cas, l'acompte sera intégralement remboursé.

En cas d'annulation par le stagiaire, l'acompte de 50% reste dû.

Tout solde non versé à la date convenue est considéré comme annulant la réservation.

