

Bruno Heubi

Sport Conseil

STAGE DE PRÉPARATION

100km DE MILLAU

Du 2 au 4 septembre 2016



“ 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’entraînement/préparation afin de vous préparer le mieux possible sur des terrains d’entraînement identiques à ceux du parcours Millavois.

Ce stage se déroulera les 3 et 4 septembre 2016 au CREPS et dans la montagne de Reims. C’est la date la plus optimale et la plus appropriée. Elle correspond à la plus grosse charge d’entraînement de la préparation.

L’objectif de ce stage est de :

- 1** Vous entraîner sur des parcours proches de ceux de Millau, en effectuant des séances spécifiques (sortie longue dans les conditions de la course et séance de côtes/descentes).
- 2** Effectuer le plus gros bloc d’entraînement de votre préparation.
- 3** Régler tous les derniers détails de la préparation.
- 4** Répondre à toutes les questions que vous vous posez, à trois semaines de l’échéance.

Durant de stage, je vous parlerai de ce qui fait la différence, le jour J, afin que vous soyez préparés à surmonter tous les écueils de cette épreuve que je connais si bien et vous y amener, jusqu’à la ligne d’arrivée, en prenant du plaisir tout au long de ces 100km. Nous allons parler de tous les sujets que vous avez envie et besoin d’aborder à quelques semaines du jour J.

Pendant ces deux jours, nous verrons :

- ✓ l’entraînement des 3 dernières semaines,
- ✓ la gestion des ravitaillements,
- ✓ la logistique,
- ✓ le suiveur,
- ✓ la préparation matérielle (tenue, chaussures ...),
et toutes les thématiques qui vous intéressent et vous préoccupent.

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

LE STAGE DE PRÉPARATION

Planning type :

18H - 22H

VENDREDI

- Accueil
- Apéritif
- Présentation du stage
- Dîner

8H - 21H

SAMEDI

- Théorie
- Pratique
(séance de côtes/descentes)
- Analyse de la séance
- Footing

8H - 15H

DIMANCHE

- Sortie longue
(sur le parcours «Millau de Bruno»)
- Analyse de la séance
- Questions diverses
- Bilan du stage



Les entraînements se déroulent sur des routes dont la configuration est semblable à celles de l'Aveyron et des difficultés du parcours Millavois. Ces mêmes parcours sur lesquels j'ai préparé ma victoire en 2005.

La succession des nombreux coteaux de la Montagne de Reims permettent de recréer des parcours qui ressemblent tant sur le plan dénivelé que distance aux fameuses côtes des 100km de Millau.

Il est ainsi possible de se préparer spécifiquement aux spécificités des difficultés qui jalonnent le parcours et notamment la dernière boucle où sont concentrées toutes les plus grosses côtes.

Tout cela dans un cadre et une région magnifique où la culture locale est fortement ancrée et présente...

« Personnellement, après le stage, j'ai senti une incroyable motivation hors du commun, cette motivation est toujours en moi, elle me pousse chaque jour à progresser et à fournir plus d'efforts avec un apport théorique solide, merci Bruno Heubi. »

Christophe Simonnet

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 Bruno Heubi.

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

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 de préparation des 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 de préparation des 100km de Millau de 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.

