

**STAGE DE COURSE
À PIED BRUNO HEUBI**



“ J’ai envie de partager avec vous le fruit de plus de 50 années de pratique de la course à pied, dont 8 en équipe de France (entre 1998 et 2010) et plus de 30 en tant qu’entraîneur. ”

En participant à un stage Bruno Heubi vous allez :

- **Etre évalué** afin de définir vos aptitudes et vos capacités.
- **Etre conseillé** dans vos objectifs à partir de vos projets sportifs et des résultats des tests effectués.
- **Apprendre à progresser** en comprenant le sens des entraînements pour mieux les maîtriser et les réussir.
- Repartir avec des **outils et des documents** personnalisés pour vous aider à gérer votre entraînement de manière autonome.
- **Echanger** avec les autres stagiaires.

Je mets à votre disposition plus d’un demi-siècle d’expérience de la course à pied synthétisées et mises à votre profit durant ce stage de deux jours.

Cela inclut :

- **Les interventions de Bruno Heubi,**
- **La synthèse des cours, au format numérique, à l’issue du stage,**
- **La possibilité de bénéficier des installations du CREPS de Reims,**
- **La réalisation d’un test VMA (VAMEVAL) sur piste,**
- **La mise à disposition de vos allures d’entraînement, établies en fonction du test de VMA. Elles sont établies en durée et en distance (de manière unique) selon la méthode champenoise, à la sauce BH.**



LE STAGE

Planning type :

18H - 22H

VENDREDI

- Accueil
- Apéritif
- Présentation du stage
- Dîner

8H - 21H

SAMEDI

- Théorie
- Pratique
(Test VMA ou séance de VMA)
- Questions diverses
- Théorie

8H - 15H

DIMANCHE

- Théorie
- Pratique
(Test EMA ou séance spécifique)
- Questions diverses
- Bilan du stage



Chacun concentré sur sa séance mais **tous ensemble sur la piste**, quelque soit le niveau et l'objectif.

Des niveaux de pratiques et de performances très variés et hétérogènes que Bruno Heubi a l'habitude de gérer dans son quotidien de coach.

Ils permettent de générer **une grande richesse dans les échanges et beaucoup de variétés dans les contenus** adaptés aux stagiaires.

Vous découvrirez des thématiques élémentaires à la course, telles que : les équipements et l'alimentation, pour vous aider davantage dans votre pratique.

Un week-end complet, **riche en discussions, en enseignements et en échanges** autour d'une passion commune, et encadré par un professionnel reconnu.

« Avant les stages Bruno Heubi j'étais une coureuse en perdition.
Maintenant je suis une coureuse en progression.
Je m'autorise même à avoir des ambitions ! C'est super. Merci ! »

Isabelle Wirtz-Medard

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 (PDF remplissable)
et retournez-le par mail à :

contact@brunoheubi.com

Pour que votre réservation soit prise en compte, ce bulletin doit être complété du règlement de 290€ par virement bancaire, uniquement.
Il vous sera adressé par mail, dans un délai de 7 jours à réception de votre courrier, la confirmation de votre réservation.

☐ 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 votre PPS (Parcours Personnel de Santé).

Je m'inscris au stage du _____ . Le prix du stage est de **241,66€ HT** soit 290€ TTC.

Je règle la somme de 290€.

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)

Avez-vous un objectif ? si oui le quel ?

Nom de la course

Date de la course

Performance envisagée

(justifications éventuelles... n'hésitez-pas à détailler)

QUESTIONNAIRE

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

Remarques éventuelles

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Rejoignez la prochaine promotion des stages 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.

« Merci encore pour ce Stage. Il était riche en enseignements, travail physique et émotions. Nous sommes arrivés bourrés de questions et sommes partis blindés de résolutions, d'objectifs et de passion. Les rencontres sont fortes, l'ambiance est telle qu'elle permet les confidences. »

Éric Lambert

À la suite de votre inscription, vous recevrez un livret d'accueil avec des informations détaillées sur le déroulement du stage.

Contact



www.brunoheubi.com



contact@brunoheubi.com



10, avenue Paul Vaillant-Couturier
51430 Tinquieux



06.70.51.68.81

Important

Le stage est susceptible d'être annulé si le nombre de participants est inférieur à 10 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.

