

STAGE ENTRAINEMENT COURSE A PIED 2018

DU 02 AU 08 JUIN 2018

DU 08 AU 14 SEPTEMBRE 2018



6 NUITS / 7 JOURS

Contrastes
Running

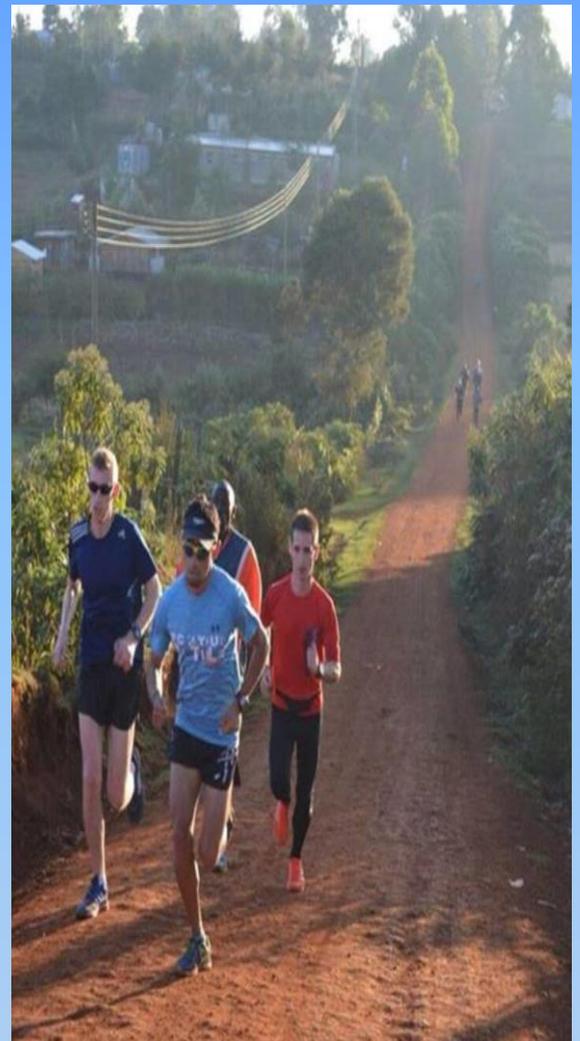


CÔTE D'AZUR
COMITÉ REGIONAL DU TOURISME
RIVIERA CÔTE D'AZUR

**CONTRASTES RUNNING ET MAGALI
COACH SPORTIF ET CREATRICE DE
FITNICE VOUS PROPOSENT UNE
SEMAINE DE STAGE
EXCLUSIVEMENT DEDIEE A LA
COURSE A PIED DANS UNE REGION
MAGNIFIQUE.**

**TOUS LES ASPECTS DE LA COURSE
A PIED SERONT ABORDES:**

- ENTRAINEMENT, COMPETITION,
TRAIL, COURSE SUR ROUTE,
MATERIEL, CHOIX DES
CHAUSSURES, DIETETIQUE,
PREPARATION SPECIFIQUE,
ETC.....**
- DE PLUS MAGALI VOUS FERA
DES COURS DE STRECHING, DE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET
DE GAINAGE**



DEROULE DU STAGE

- **Jour 1 :**

Arrivée au Club Belambra la Colle sur Loup « Les Terrasses de St Paul » organisé par vos soins.

Installation dans les chambres. Pot de bienvenue. Briefing sur le déroulé du stage.

Diner et nuit au Club Belambra.

- **Jour 2 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis footing 10km. Stretching. Déjeuner au Club Belambra.

Temps libre. Renforcement musculaire. Conférence sur les différents types de foulées et de posture et sur le choix des chaussures.

Diner et Nuit au Club Belambra.

- **Jour 3 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis fartlek 12km. Stretching. Déjeuner au Club Belambra.

Temps libre. Gainage. Conférence sur la diététique.

Diner et nuit au Club Belambra.

- **Jour 4 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis trail de 14km dans le Baou de St Jeannet. Stretching.

Déjeuner au Club Belambra.

Temps libre. Renforcement musculaire. Conférence sur l'utilisation des cardio fréquencemètre.

Diner et nuit au Club Belambra.

- **Jour 5 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis séance de fractionné au stade de la Colle sur loup. Stretching.

Déjeuner au Club Belambra.

Temps libre. Gainage. Conférence sur la planification d'un plan d'entraînement.

Diner et nuit au Club Belambra.

- **Jour 6 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis sortie longue (+/- 20km). Stretching.

Déjeuner au Club Belambra.

Temps libre. Renforcement musculaire. Soirée de clôture du stage.

Diner et nuit au Club Belambra.

- **Jour 7 :**

Petit-déjeuner buffet.

Réveil musculaire puis footing de 12km. Stretching.

Libération des chambres. Déjeuner au Club Belambra.

Fin du stage. Transfert et transport retour organisés par vos soins.

CLUB BELAMBRA LA COLLE SUR LOUP

« Les terrasses de St Paul »

Les atouts du Club :

- Aux portes de Saint Paul de Vence, une situation privilégiée entre Côte d'Azur et arrière pays niçois
- Au cœur d'une pinède de 20 hectares, sur une colline, dans un cadre très verdoyant
- Ce Club (hors Bastide) est classé en résidence de tourisme 3*, et entièrement rénové.
- Club ressemblant à un petit village provençal avec une place aux oliviers centenaires
- Nouveau : Des lieux de vie avec nouveau design et repensés pour encore plus de confort
- Nouveau : Des nouveaux logements modernes, contemporains et climatisés avec terrasse ou balcon
- Nouveau : Restauration en buffet dans un lieu entièrement réaménagé et relooké



TARIFS 2018

| | PRIX PAR PERSONNE |
|-------------------|-------------------|
| STAGIAIRE | 890€ |
| ACCOMPAGNANT | 600€ |
| SUP CHAMBRE INDIV | 215€ |

Les prix comprennent :

- L'hébergement 6 nuits au Club Belambra La Colle sur Loup « Les terrasses de St Paul en logement base 2 personnes
 - La pension complète du diner du jour 1 au déjeuner du jour 7
 - La taxe de séjour de 7,80 euros pour tout le séjour (soit 1,30 euros par jour
 - Le transfert en bus vers les lieux de courses *
 - L'eau pour les footing *
 - L'encadrement par un coach diplômé * et par un membre de Contrastes Running
 - La fourniture d'un tee-shirt *
 - L'assurance rapatriement, assistance médicale
- * pour les coureurs

Les prix ne comprennent pas :

- Le transport et transfert vers et du Club Belambra
- Les dépenses d'ordre personnel
- Le supplément pour logement en base individuelle
- L'assurance multirisque Axelliance: 40€ par personne (facultatif- cf. conditions de vente)

CONDITIONS SPÉCIFIQUES DE VENTE

A - Modalités de paiement

- Je verse un acompte de 200 € par personne pour une réservation ferme (240 € si je souscris à l'assurance complémentaire annulation bagage)
- Je m'engage à verser 60 jours avant le départ un deuxième acompte de 200 €.
- Je m'engage à régler le solde au plus tard 30 jours avant le départ

B - Conditions d'annulation (par personne)

Annulation du fait du participant :

Jusqu'à 100 jours avant le départ : 50 €

De 99 jours à 45 jours avant le départ : 300 €

De 44 jours à 30 jours avant le départ : 80 % du montant total du stage

Moins de 30 jours avant le départ : 100 % du montant total du stage

Annulation du fait de l'organisateur :

Contrastes Running se réserve le droit d'annuler le voyage pour raison technique ou de force majeure. Il appartiendra alors à l'organisateur de prévenir le(s) client(s) au minimum 30 jours avant le départ. Contrastes Running se réserve le droit d'annuler sans pénalité, ni indemnité le voyage si le nombre de participant est inférieur à 20 coureurs à 30 jours du départ. Le contrat est réputé ne jamais avoir existé et le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception. Le cas échéant, Contrastes Running pourra proposer aux participants restants de maintenir le voyage, sous réserve du paiement éventuel des surcoûts résultant du nombre de participants inférieur au nombre minimum prévu.

C - Assurances

Assurance assistance médicale / rapatriement (offerte)

Une assurance assistance, rapatriement, souscrite auprès d'AXELLIANCE vous est offerte.

Extrait des garanties - hospitalisation/frais médicaux : remboursement, après intervention de la S.S. et de tout autre organisme de prévoyance, des frais médicaux consécutifs à une maladie ou un accident ayant entraîné une hospitalisation, survenus à l'étranger pendant la garantie dans la limite de 150.000 € TTC par personne par voyage sous déduction de 30 € par personne.



Assurance Multirisques : annulation, interruption de séjour... (facultative). Nous vous proposons une assurance Multirisques au prix de 40 €, souscrite auprès du courtier Axelliance Conseil (contrat N°3942).

Résumé des garanties :

A/ Annulation Motif Médical de l'assuré son conjoint de droit ou de fait, ses ascendants ou descendants jusqu'au 2ème degré, beaux-pères, belles-mères, frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, gendres, belles-filles

B/ Annulation Toutes Causes justifiées incluant les clauses émeutes, attentat, acte de terrorisme ou catastrophe naturelle survenant à l'étranger dans un rayon de 100 kms de votre lieu de séjour

C/ Responsabilité Civile : 4 500 000 €

Contrastes Running ne peut être considérée comme responsable en cas de refus de prise en charge.

