|  |
| --- |
| **PRÉPARATION FOULÉE BLANCHE** |

***Et si cette année, c’était nous qui vous préparions?***

 *Vous êtes amateur de ski de fond,*

 *Vous aimez le défi sportif,*

 *Vous souhaitez progresser et découvrir tout votre potentiel?*

Rejoignez la promotion **ZECAMP 2018/2019** pour vivre une expérience unique, riche en découvertes, qui vous emmènera jusqu’au 42km de la Foulée Blanche le dimanche 27 janvier 2019.

Réservez dès aujourd’hui l’une des 12 places de la promotion 2019!

**Robin Duvillard**, médaillé olympique, vainqueur de la Foulée Blanche 2018 et actuel membre de l’Équipe de France de ski de fond,

Vous propose un ***coaching sportif global et individualisé***, étalé des mois d’octobre à janvier, ***adapté à vous*** et vos contraintes quotidiennes, pour vous donner des ***clés pour exploiter au mieux votre potentiel***.

 Associé dans l’animation des stages à **Marie Dorin-Habert**, (championne olympique et mondiale de biathlon) et **Loïs Habert**, (vice-champion d’Europe de biathlon, actuel consultant Eurosport en biathlon), au sein de notre structure hôtelière pour public sportif ZECAMP, nous vous faisons découvrir les **coulisses de la préparation sportive de haut niveau**, sous bien d’autres aspects que le simple paramètre ‘‘physique’’.

Assistés par une **équipe de professionnels experts** dans chacun des domaines composants de la performance sportive, cette promotion d’une dizaine d’amateurs se veut une **aventure humaine** forte où les bénéfices s’avéreront profitables bien au-delà de votre simple pratique sportive.

**Calendrier:**

- **1er septembre-15 octobre 2018**: inscriptions ouvertes sur le site [www.zecamp.fr](http://www.zecamp.fr/)

- **De la date d’inscription jusqu’au 27 janvier 2019:** coaching sportif personnalisé à distance

- **26/27/28 octobre**: 1er rassemblement d’entraînement de la promotion à Zecamp en pension complète

- **21/22/23 décembre 2018**: 2e rassemblement d’entraînement de la promotion à Zecamp en pension complète

- **25/26/27 janvier 2019**: week-end compétition Foulée Blanche, logement en pension complète à Zecamp

**Nombre :**

**6 à 12** personnes maximum

**Tarifs :**

 - **1490 €** *en formule tout inclus*

 - 1330 € *sans les nuitées simples*

**Notre offre comprend:**

 => ***1 entretien téléphonique*** individuel initial d’1h

 => ***Coaching sportif individualisé*** à distance d’octobre à janvier

 => ***2 stages de préparation*** de 2 jours et 1/2 dans l’enceinte Zecamp en pension complète

 (du 26 au 28 octobre 2018, et du 21 au 23 décembre)

 => ***1 week-end*** en pension complète lors de la Foulée Blanche

 => L’accès aux équipements sportifs du bâtiment Zecamp lors des stages (plateau fitness et récupération)

 => ***Forfaits de ski et de ski-roue*** lors des 2 rassemblements de la promotion

 => ***1 tenue vestimentaire*** de compétition complète et personnalisée de la marque Rossignol

 (combinaison 2 pièces + sur-chaud 2 pièces + bandeau)

 => Tarif préférentiel sur l’achat d’une paire de skis de la marque Rossignol

 => ***Frais d’inscription à la Foulée Blanche***

 => **Fartage** **course** de vos skis pour la Foulée Blanche

**Les 2 stages de préparation comprennent en tout:**

 => 8 séances de sport

 => des séances quotidiennes de retour technique vidéo

 => 2 ateliers actifs de préparation mentale par un professionnel (2x 2h)

 => 1 atelier préparation de skis/fartage/choix de skis par un technicien

 => 1 intervention active sur l’alimentation du sportif

 => 2 interventions sous forme de témoignages sur des thèmes variés (Appréhender le Jour-J; Gérer l’association travail/repos)

 => Quelques surprises!

**Le coaching personnalisé comprend:**

 => entretien individuel téléphonique initial

 => plan d’entraînement général complet

 => séances types

 => programme renforcement musculaire individuel avec descriptif d’exercices

 => séances de travail technique (à distance et sur les stages de rassemblement)

 => ré-évaluation permanente par échanges de mails ou téléphone pour optimisation maximale de l’entraînement)

**Critères d’inscription:**

- Avoir ***plus de 18 ans***

- ***Niveau intermédiaire ou confirmé*** en ski de fond

- Présenter un ***certificat médical*** de non-contre indication à la pratique du sport et du ski de fond en compétition.