



**STAGE D'ETE
TIGNES 2014**

SOMMAIRE

Stage de préparation physique.....	3
Entrainements en altitude.....	4
Tignes.....	5
Infrastructures.....	6
Mountain Boot Camp®.....	7-8
Activités.....	9
Logements.....	10
Contacts.....	11



STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE

Qui sommes nous ?

Un regroupement de coachs sportifs diplômé d'Etat (basketball, coachs sportifs, accompagnateur moyenne montagne etc...) proposant des séjours sportifs à thèmes et sur mesures à Tignes, comprenant des séances encadrées (plannifiés ou à la carte).

Aussi, nous pouvons si besoin mettre en relation les équipes ou athlètes avec les différents acteurs sportifs et structures de Tignes dans le but d'organiser vos stages de préparation physique/ oxygénation/ remise en forme.



ENTRAINEMENT EN ALTITUDE DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL

- Augmentation des globules rouges, meilleur transport de l'oxygène dans le sang.
- Gain en endurance une fois l'altitude retrouvée.
- Permet également de renforcer la cohésion de groupe et de briser la routine d'entraînement.



TIGNES (2100)

Elue ville la plus sportive de France.

Tignes est également un lieu réputé pour la préparation physique des athlètes.

Situé à 2100 mètres, Tignes propose un cadre exceptionnel totalement adapté à la pratique sportive ainsi qu'à la préparation d'une saison ou d'une compétition sportive..



OXYGENATION VERT NATURE
AIR PUR PERFORMANCES SOMMETS RESSOURCE
ENERGIE CONCENTRATION DETOX
BIEN ETRE EVASION EVOLUTION TITRES
DEPASSEMENT DE SOI SUCCES GLOBULES ROUGES

INFRASTRUCTURES

Tignespace:

Un des complexes sportifs le plus haut d'Europe.

-Disposant d'un plateau de sports collectifs (1 Terrain de basketball, 1 terrain de volleyball, 1 terrain de handball etc).

-1 salle de musculation avec charges libres et plateau d'haltérophilie.

-1 piste d'athlétisme indoor (tartan) de 5 couloirs, 1 sautoir en hauteur et 1 sautoir en longueur.

Mais aussi un plateau ajustable en terrains de tennis, badmintons et terrains de squashes.

-1 Salle multisport pouvant accueillir différentes activités : boxe, judo, yoga etc...

-1 mur d'escalade de 13 mètres de haut.

-Salles de réunions et lounge.

Réservation des espaces lors de votre inscription.

Plage des sports:

-Terrain de beach volley

-Terrain de beach soccer

-Terrain soccer synthétique

-Terrains de tennis/ Terrains de Basketball

Le lagon:

-Piscine (25m) et wellness (Jaccuzzis, hammam, douches à thème...)

-Spa



Bénéficiez des dernières méthodes, moyens et outils d'entraînements issu du haut niveau, mis en place par des coachs sportifs diplômés d'Etat.

Un terrain de jeu sans limite pour augmenter vos performances.

Utilisation de matériel fonctionnel (TRX®, VipR®, échelles de courses, haies, medecine ball, cordes lestées, bosu®, charges libres etc...).

Salle de musculation conçue spécialement pour les athlètes de haut niveau. (Barres olypiques, plateau altéro, cages à squat, press etc...)

“WHAT IS YOUR FINISH LINE?”

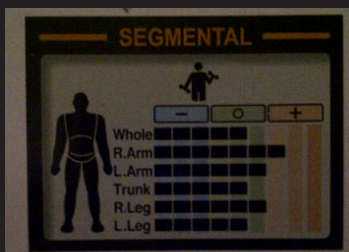


Les entrainements Mountain Boot Camp[®]

Marche en montagne (d'acclimatation-oxygnéation), bilans corporels, circuit training, renforcement musculaire conventionnel, functional training et prévention blessures, récupération active et séances stretching.

-Tests physiques (sur demande).

Marche en montagne (d'acclimatation-oxygnéation)



Bilan corporel personnel

(Taux de masse grasse, pourcentage de masse musculaire globale et par segments permettant de cibler les déséquilibres musculaires, besoins caloriques journalier etc).

Functional training (entrainements fonctionnels)

Renforcement musculaire générale adapté à la pratique sportive et mobilisant tout le corps dans l'espace et dans tous les axes.



Préparation physique générale

Objectif de performance, developpement des qualités physiques, gainage, qualités d'appuis, vitesse de réaction, renforcement musculaire, prévention blessures, proprioception...

Stretching, auto-massage/ relaxation

(en extérieur ou intérieur).



Personal Training

Séances en personal training sur demande

(Préparation physique générale, musculation, travail de courses et d'appuis, travail spécifique basketball avec opposition).

ACTIVITES

- Beach soccer, beach volley, foot sur synthétique
- Randonnée/ Marche d'acclimatation encadrée
- Randonnée en raquette
- Ascension du glacier de la grande motte
- Tennis
- Tir à l'arc
- VTT de descente
- Spas
- Piscine et wellness
- Pedalo, kayak et stand up paddle
- Golf
- Bowling
- Cinéma

Votre journée type:

- Petit déjeuner
- Séance prep physique (ou entrainement spécifique pour les basketteurs)
- Repas
- séance prep physique (ou entrainement spécifique pour les basketteurs)
- Activités
- Repas

LOGEMENTS

Pour l'été, vous trouverez du choix et à petits prix!!

Afin de répondre à vos besoins Tignes dispose de plusieurs hôtels allant du 3 au 4 étoiles ou appartements.

Tous adaptés à l'accueil de sportifs.

Possibilité de chambre individuel, double...

Demi pension ou pension complète possibles.

Nous pouvons vous mettre en relation avec agence immobilière ou hôtels à Tignes, sur demande :

-Appartements (2 à 4 pers, 4 pers, 6 à 8 pers, 10 personnes et plus sur demande).

-Hôtel de la Vanoise**

-Hôtel L'écrin du Val Claret****

...



CONTACTS

Afin de répondre au mieux à vos besoins (réservation des différentes infrastructures, activités etc...) merci de nous contacter au plus vite.

(Pour demandes spéciales GROUPES, nous préciser dans la mesure du possible, le nombres de participants, les dates et heures des activités ou structures nécessaires).

Pierre Loddo

Co fondateur de functional-training.fr et Mountain Boot Camp® / Coach sportif et entraîneur de basket-ball diplômé d'Etat.

Responsable de stage "préparation physique"

Intervenant pour Mixt Offense / Consultant pour Sveltus.

N° SIRET:79415440100010

Karen Weber

Co fondateur de Functional-training.fr et Mountain Boot Camp® / Coach sportif diplômé d'Etat.

Responsable de stage "perte de poids"

Consultant pour Sveltus.

N° SIRET: 79230646600014

E-mail:

pierre@functional-training.fr

karen@functional-training.fr

www.facebook.com/functionaltraining73

PARTENAIRES OFFICIELS:

SVELTUS

L'ECRIN DU VAL CLARET****