****

**Organisateur Officiel**

**des Stages**

****

****

**Organisateur Officiel**

**des Stages IRONMAN Vichy**

**Du 6 mai au 8 mai 2017**

**Du 25 au 28 Mai 2017**

**10 au 14 juillet 2017**

**Présentation :**

L’objectif du stage est de vous préparer à l’IRONMAN Vichy ou à l’IRONMAN 70.3 Vichy. Je vous conseillerai et vous entrainerai afin d’optimiser votre course.

Le travail sera précis et vous permettra de reconnaître les différents circuits.

Mon seul but sera de BOOSTER votre performance.

Le Coach, l’entraineur

**Yohann Vincent**

****

Je suis Entraîneur de triathlon depuis l’année 2000 et j’ai créé ma structure d’entrainement à distance en 2012 : le Lifetri.

 L’entraînement est une réelle passion.

Je vous ferai partager ma conception du sport et du triathlon. Sportif de haut niveau pendant plus de 16 ans, diplômé en entrainement, j’ai acquis une grande expérience tout au long de ma carrière. C’est ainsi que je me suis forgé ma vision de l’entraînement et de la réussite sportive.

Champion de France de triathlon en 2008, Je mettrai toutes mes compétences à votre disposition. Je serai présent pour vous à tout moment.

Je vous conseillerai et je serai là pour répondre à toutes vos questions.

**CV Professionnel**

Fondateur de lifetri.org

Entraineur depuis 2000 (BF4 et Entraineur triathlon)

Tronc commun brevet d’état 2ème degré 2002
- Brevet d'état d'éducateur sportif des activités nautiques 2000

**CV Sportif**

Membre des équipes de France sénior
- Champion de France 2008
- 2 Victoires en coupe D'Europe
- Vainqueur du Grand prix D1 des Sables d'Olonnes
- 3ème au championnat d'Europe de Duathlon 2008

Yohann Vincent 73 rue de la cote Saint Amand 03200 Vichy 06 10 87 02 45 yohannlifetri@gmail.com

www.lifetri.org

### ****DEROULEMENT DU STAGE****

Le stage se déroule sur le site de l’IRONMAN Vichy

Au début du stage vous recevrez  un cadeau de bienvenue.

Je vous présenterai son programme.

Les séances de natation seront encadrées et se dérouleront à la piscine de Bellerive sur Allier (piscine choisie par l’équipe américaine pour la préparation olympique des Jeux de Londres).



Après chaque fin de journée d’entraînement, je vous ferai un bilan. Nous réserverons aussi des moments de rencontre au cours de la semaine afin de parler de votre préparation et de la spécificité de l’épreuve (parcours, alimentation...)

**Le programme sera adapté à chacun. Ci joint un prévisionnel**

**Le stage est ouvert à tous.**

****

Yohann Vincent 73 rue de la cote Saint Amand 03200 Vichy 06 10 87 02 45 yohannlifetri@gmail.com

www.lifetri.org

**Le programme prévisionnel Stage 3 jours**

**1er Jour :**

10h30 accueil

11h à 12h00 natation travail technique

15h -18h30 vélo travail de renforcement

**2ème Jour :**

9h-12h reconnaissance du parcours en allure souple vélocité

15H 17h cap reconnaissance plus travail technique

**3ème Jour :**

9h-14h multi enchainement

Natation 16h à 17h

**Le programme prévisionnel Stage 4 jours**

**1er Jour :**

10h30 accueil

11h à 12h natation travail technique

15h -18h30 vélo travail de renforcement

**2ème Jour :**

9h-12h reconnaissance du parcours en allure souple vélocité

15H 17h cap reconnaissance plus travail technique

**3ème Jour :**

9h-14h multi enchainement

Natation 16h à 17h

**4ème Jour :**

9h à 11h cap longue

15h à 17 h vélo

Yohann Vincent 73 rue de la cote Saint Amand 03200 Vichy 06 10 87 02 45 yohannlifetri@gmail.com

www.lifetri.org

**Le programme prévisionnel Stage 5 jours**

**Lundi :**

  9h30 Accueil piscine de Bellerive sur allier stade aquatique + présentation du stage

 10 h - 11h30 natation

 15h Vélo : reconnaissance du parcours en allure souple

**Mardi :**

  9h à 10h Natation

  11H à 12H15 reconnaissance du parcours cap

  15h30 à 18h30 séances renforcement musculaire ou puissance

**Mercredi :**

 *Enchainement long  Prévoir à Manger sur le vélo et après le vélo*

  8h  avec Sortie longue vélo de 4h à 5h travail d’allure spécifique enchainé avec 30’ à 1h de cap en fonction du niveau

**Jeudi :**

  10H à 12H00 travail cap en allure spécifique

 15h 17h Vélo 2h cool fréquence de pédalage

**Vendredi :**

8h à 12 h Multi enchainement

15h 16 natation

A la réception de votre dossier, je vous adresserez un questionnaire destiné à mieux vous connaître afin d’adapter le contenu du stage.

Yohann Vincent 73 rue de la cote Saint Amand 03200 Vichy 06 10 87 02 45 yohannlifetri@gmail.com

[www.lifetri.org](http://www.lifetri.org)

**HEBERGEMENT**

Pour ce stage, j’ai décidé de laisser le choix de l’hébergement.

Vichy possède plus de 1300 chambres d’hôtel de 1\* à 4\*\*\*\* au cœur de la ville et de ses parcs, à deux pas du Palais des congrès.

Je peux vous conseiller des hébergements.

Notre point de rendez vous sera le stade aquatique.

Repas : possibilité de manger ensemble sur le repas du midi afin échanger

**Tarification / REGLEMENT**

Stage 5 jours :

**220 euros avant le 15 mars**

**250 euros après cette date**

Stage 4 jours

**180 euros avant le 15 mars**

**210 euros après cette date**

Stage 3 jours :

**150 euros avant le 15 mars**

**180 euros après cette date**

Le prix du stage comprend la location des lignes, le cadeau, les frais pédagogiques**, l’encadrement de toutes les séances pratiques de la semaine et la participation aux séances théoriques**

Règlement d'un acompte de 100 euros dès la réservation. Le solde devra être réglé obligatoirement un mois avant le début du stage

ANNULATION DE STAGE

Dans le cas où le nombre de stagiaires serait inférieur à 6 personnes, je me

réserve le droit d'annuler le stage. Tous les frais de réservation

versés seraient intégralement restitués.

ANNULATION DE RESERVATION

Les conditions d'annulation sont :

Pour toute annulation

l'acompte sera conservé par l’organisateur soit 100 euros.

Yohann Vincent

Téléphone : 06 10 87 02 45

Email : yohannlifetri@gmail.com

www.lifetri.org

Numéro d'immatriculation de l'entreprise : 534 85184500014 (numéro SIRET)

Bulletin D’inscription

Nom:

.........................................................................................................

Prénom:

............................................................................................................................

Adresse:

............................................................................................................................

..............................................................................................................................................

Email:

.................................................................................................................................

Tel portable (important):

.......................................................................

Tel fixe:

.......................................................................

Je souhaite venir sur le stage officiel IRONMAN Vichy du ........ au .......

Je certifie,............................................................................................................., stagiaire du stage officiel IRONMAN Vichy 2017, être physiquement apte, et être titulaire d'une licence sportive de Triathlon 2017 (à joindre avec le dossier) ou d'un certificat médical de non contre indication à la pratique en COMPETITION de Triathlon de moins de trois mois à la date de la fin de stage.

L'athlète s'engage à ne pas tenir responsable Yohann Vincent en cas d'accident ou de blessures survenant lors du stage, séance prévue ou non dans le programme.

Date, nom et Signature

Yohann Vincent 73 rue de la cote Saint Amand 03200 Vichy 06 10 87 02 45 yohannlifetri@gmail.com

www.lifetri.org

Questionnaire :

Quelles sont vos objectifs  2016 ? Half ou Iron ?

Où en êtes vous dans votre préparation ?

Où en êtes vous dans votre préparation ?

Avez vous des consignes particulières. (Souhait de votre entraineur, particularité..., point précis à travailler)

Pouvez vous m’indiquer votre niveau en vélo afin de déterminer votre groupe ?