AGADIR ELITE SPORT

STAGE RUNNING

Stage du 09 au 16 février

SEJOUR
8 jours/ 7 nuits

Laissez-vous tenter par l'aventure MAROC

WWW.AGADIRELITESPORT.COM

L'ENCADREMENT

VOUS ETES PASSIONNE(E) DE RUNNING ?

Laissez vous tenter par l'aventure Maroc !

AGADIR ELITE SPORT, organisateur de stages et de séjours vous conduit au sein d'un cadre exceptionnel à Agadir.

Les équipes d'AGADIR ELITE SPORT avec Sylvain Cesbron ont préparé pour vous un séjour inoubliable.

Venez bénéficier des conseils techniques et adaptés et personnalisés de Sylvain Cesbron.

Convivialité, amitié, et partage seront au cœur de ce rendez-vous sportif.

Choisir votre stage avec AGADIR ELITE SPORT, c'est s'offrir une expérience sportive unique.

- Entraineur de nombreux athlètes qualifiés aux championnats de France Élite, et de jeunes internationaux
- Brevet d'Etat 2ème degré option athlétisme
- Entraîneur 3ème degré Hors Stade de la Fédération Française d'Athlétisme (formateur d'entraîneurs)
- Diplôme Universitaire Européen du Préparateur Physique
- Diplôme Universitaire Santé et Sport
- Entraîneur à Angers, Enseignant en STAPS (IFEPSA)

COACH Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME ET DE VOTRE SANTÉ

VOTRE GARANTIE SATISFACTION

Un coaching de votre stage supervisé par Sylvain Cesbron, entraîneur qualifié et diplômé par la fédération française d'athlétisme. L'expertise de Sylvain et l'appui de coachs Athlé Santé brevetés et certifiés sont vos garanties performances et qualité pour atteindre vos objectifs.

UN STAGE AGADIR ÉLITE SPORT

EVALUEZ VOTRE POTENTIEL PHYSIQUE

Du débutant au compétiteur en quête de performance, notre équipe expérimentée vous accompagne dans un programme riche et varié, pour vous permettre d'améliorer votre capital forme et santé.

Participez à un stage **AGADIR ELITE SPORT**, c'est :

Apprendre à optimiser, vivre et comprendre l'entrainement,

Bénéficier d'une analyse personnalisée et optimisée sur vos compétences et vos objectifs,

Participer à deux réunions d'échange sur les thèmes du sport,

Accèder :

- au stade pour les séances spécifiques,
- en salle pour les séances de renforcement,
- à la plage pour les séances de récupération le matin

Profiter des temps libres pour des activités sportives ou découvertes.

VOS OBJECTIFS

Préparation d'évènements course à pied

Progression personnelle

Développer sa technique de course

Comprendre et vivre l'entrainement

Optimiser pour mieux vous connaitre

LE CONTENU

- Test VMA avec explication, bilan & mise en situation
- Séance VMA
- Apprentissage de l'échauffement
- Relaxation & étirements
- Séances de côtes
- Séances de renforcement musculaire
- Exposé sur la foulée, les aspects musculaires, la puissance
- Entretien individuel & personnalisation des objectifs

UN PROGRAMME TYPE

JOUR 1

Accueil des stagiaires
Sortie endurance douce
Présentation de la semaine

JOUR 2

MATIN
Apprentissage de l'échauffement
Test d'aptitude et de niveau
Entrainement

APRES.MIDI
Séances étirements, relaxation
Résultat & analyse des tests

JOUR 3

MATIN
Entrainement
Gestion de vos limites & vos durées

APRES.MIDI
Accès centre thalasso & parcours marin
Exposé sur la technique de course & la puissance

JOUR 4

MATIN
Réveil musculaire sur plage
Mise en pratique en séance & prises de vidéos

APRES.MIDI
Temps libre ou activités sportives complémentaires
(Voir la sélection "Les + détentes")
Analyse des vidéos sur les appuis & la foulée

JOUR 5

MATIN
Entrainement Fartleck ou footing
(selon niveau)

APRES.MIDI
Temps libres ou activités sportives
Exposé *"Le fractionné sous toutes ces formes"*

JOUR 6

MATIN
Séance de VMA d'allure 3

APRES.MIDI
Séance renforcement gainage/abdominaux
& Récupération : sauna/jacuzzi

JOUR 7

MATIN
Réveil musculaire sur plage
Entraînement séances de côtes

APRES.MIDI
Planification personnelle
Entretien avec le coach

JOUR 8

Départ

LES INFRASTRUCTURES

INFRASTRUCTURES SPORTIVES

Grands stades & complexes sportifs,

Salles de sport ultra-modernes

aux multiples équipements,

grandes plages de sable fin ...

Tous brillent et offrent des conditions remarquables pour des séances d'entrainement de qualité !

HEBERGEMENT & RESTAURATION

• Logement en hôtel 4* dans la zone touristique situé à quelques mètres de la grande plage de sable fin et à 2 km du centre-ville.
Proximité de l'aéroport à 30 minutes.

• Complexe à taille humaine très calme et reposant avec chambres donnant sur jardin arboré avec grande piscine extérieure, baignoire chaude et solarium.

• Chambres spacieuses en formule base chambre double un grand lit ou deux lits. (Possibilité de chambre single avec grand lit)

• Équipements : climatisation, mini-bar, TV. Salle de bain et wc.

• Formule pension all inclusive

• Restauration sous forme de buffet.

À 3h de vol de La France

Un climat exceptionnel toute l'année

Le dépaysement assuré

Des infrastructures sportives de qualité

LA DESTINATION

EVADEZ-VOUS SOUS LE SOLEIL D'AGADIR

Dotée d'immenses plages au sable doré, la ville d'AGADIR est l'une des plus belles baies du monde & la station balnéaire numéro 1 au MAROC.

Comptant plus de 300 jours de soleil par an, AGADIR est la destination incontournable pour pratiquer tout au long de l'année votre sport favori.

AGADIR "la Perle du Sud", permet de mettre à profit vos séances d'entrainement dans un cadre unique et reposant.

Vos temps libres vous permettront de découvrir l'arrière pays de la région Sous-Massa et la richesse des valeurs et de la population locale.

Votre séjour pourra aussi s'agrémenter par la découverte d'activités sportives : initiation golf, tennis, surf, quad, buggy, karting ...

Vous avez le choix de vous distraire ou de vous détendre avec les nombreux partenaires de Agadir Elite Sport.

AGADIR ELITE SPORT

LES REFERENCES

Stage
Équipe de France d'athlétisme
Groupe sprint

Stage
Équipe de France d'athlétisme
Groupe triple saut

Stage ligue
Ile de France d'athlétisme

Stage
Club athlétisme
La Roche-sur-Yon

Stage de préparation
de Pierre Ambroise BOSSE
Champion du Monde du 800m

Stage de préparation
de Jimmy VICAUT
Recordman d'Europe du 100m

LES ATOUTS SATISFACTION

AGADIR ELITE SPORT propose
une sélection de stages clé en main,
de séjours sur-mesure
ou de programmes 100% personnalisés.

Agrémentez votre séjour sportif
avec LES + DÉTENTE : initiations, excursions, SPA ...

Organisez votre propre event stage running
à la carte entre amis, entre sportifs !
Choisissez votre période, venez avec votre encadrant...

AGADIR ELITE SPORT se charge de votre organisation
et des accès logistique sur place.

LES + DETENTES

WWW.AGADIRELITESPORT.COM

RENSEIGNEMENTS

+ 33 (0)6 61 84 87 99 | +33 (0) 2 51 40 37 91

contact@agadirelitesport.com