

mercredi 2 au samedi 5 janvier 2013



ZE Sail Performance propose un stage « reprise » début janvier 2013. Il aura lieu aux Plaines de Mazerolle en partenariat avec l'Asptt Nantes.

Le regroupement de bons coureurs sur ce stage permet de travailler plus spécifiquement les points suivants:

- Aller plus vite en 420,
- Adapter son rythme face à l'approche d'une échéance,
- Coordination/communication,
- Utilisation de l'outil vidéo,
- ...

PROGRAMME:

Mercredi 2 janvier:

Installation,
Préparation matériel,
Etude du plan d'eau,
Echauffement musculaire,
Entraînement,
Retour individuel.

Jeudi 3 janvier:

Optimisation du matériel,
Retour collectif,
Echauffement musculaire,
Entraînement.

Vendredi 4 janvier:

Préparation matériel,
Echauffement musculaire,
Entraînement,
Retour individuel.

Samedi 5 janvier:

Retour collectif,
Echauffement musculaire,
Adaptation sur parcours type,
Entraînement,
Bilan du stage.



Hébergement possible chez les coureurs ou sur place.

TARIFS:

40 € ttc

Equipage « membre »

A jour de votre cotisation ZE Sail Performance 2013.
Le coût comprend les frais d'essence de zodiac
et déplacement entraîneur bénévole.

70 € ttc

Equipage « non-membre »

Le stage est ouvert aux coureurs « d'un niveau international » qui ne font pas partis du Team ZE Sail Performance.



mercredi 2 au samedi 5 janvier 2013

Fiche d'inscription stage

Nom: Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail 1 :

Mail 2 :

Numéro de voile :

Numéro de licence :

Type de voile :

Club :

Coordonnées entraîneur :

Autorisation parentale :

Je soussigné _____ autorise _____ à participer au stage d'entraînement et dégage la responsabilité de ZE Sail Performance quant aux risques inhérents aux activités.

J'autorise les responsables de ZE Sail Performance à faire hospitaliser mon enfant en cas d'urgence médicale.

Numéro de téléphone en cas d'urgence :

En participant au « Stage ZE Sail Performance », le représentant légal du coureur autorise ZE Sail Performance à utiliser et montrer à tout moment (pendant et après le stage) des photos en mouvement ou statiques, des films ou enregistrements télévisuels, et autres reproductions de lui-même prises lors de l'évènement et à utiliser gracieusement son image et son nom sur tous matériaux liés au stage.

Fait le

à

(signature précédée de la mention « lu et approuvé »)

Bulletin d'inscription à retourner avant le 25 décembre 2012 à l'adresse suivante:
ZE Sail Performance – 11 rue Geoffroy Drouet 44000 Nantes

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION CONTACTEZ-NOUS

contact@zperformance.com ou 06.67.68.27.22