



romainsportscience.com

Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport

Exemple d'un stage Bien-être / Introduction aux Activités Physiques et Sportives. Chaque stage sera aussi unique que le sont les participants, adaptés aux besoins de chacun. Possibilité de longues randonnées de 3-4 heures, en fonction du vécu de chacun, niveau d'entraînement, etc.

	Matin	Après-midi	Au moment qui convient
Jour 1	Arrivée. Introduction.		
Jour 2	Marche matinale et étirements.		
Jour 3	Test de forme* (marche ou step ; rien de fatigant).		<i>Balade touristique.</i>
Jour 4		Bases de la Prép. physique.	
Jour 5	Marche à jeun - (40-60min.)		<i>Balade touristique.</i>
Jour 6	Marche facile - Etirements**	Séminaire.	
Jour 7	Repos ou marche très facile (dépendra de l'heure de départ).		

* Test de terrain est planifié pour Jour 3 pour permettre une adaptation – environ 48 heures après arrivée (peut changer en fonction d'où vous venez).

** Tous les participants reçoivent un rapport détaillant leurs résultats, comprenant leurs zones d'entraînement et des conseils.

Romain Denis (MPhil, CSci)

Physiologiste de l'effort

Educateur Sportif

Site : romainsportscience.com

Mél: info@romainsportscience.com

[Facebook](#)

Entraînement, Bien-être et Sciences du Sport