

TRAIL NAOPI CAMP 2017

Du vendredi 2 au lundi 5 juin 2017
Stage ouvert aux adultes (+18 ans)

- Stage Trail tous les matins
- Animations sportives
- Présentations sportives par des professionnels
- Ateliers cuisines pour les sportifs



Vous aimez le sport et la montagne ?

Encadré comme un pro, avec un staff complet à votre disposition 24H/24, vous vivrez une expérience inoubliable. Conseillés et guidés à chaque instant, vous pourrez mesurer pendant le séjour vos progrès et repartir fier de l'effort accompli, et armé pour une nouvelle vie sportive !

Et parce qu'après un bel effort, on savoure le réconfort, vous apprécierez encore plus le cadre idyllique de l'hébergement 5 étoiles du chalet.

« Le sportif rêve son rêve, le champion le vit... »

Responsable du camp Rodolphe HERVE
herve.rodolphe@orange.fr ou 06.32.37.82.26

Arrivée et rendez-vous :
Adresse : Route des Murailles
74230 Manigod

Nous proposons également d'aller vous chercher le
jeudi soir à la gare d'Annecy
(Nombreuses lignes directes venant de grandes villes)

CONDITIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTIONS ET RÉGLEMENT :

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné de deux chèques

• 300 € d'acompte :

Encaissement dès l'inscription

• 390 € à l'ordre de NAOPI,

encaissé deux semaines avant le début du stage

Envoyez le dossier d'inscription à l'adresse suivante :

NAOPI Rodolphe HERVE
2447 route du Praz 74370 Les Ollières France

RARIF UNIQUE: 690 € les 4 jours

Tout est compris sauf le transport entre votre
domicile et le lieu du stage

Sur demande, une facture vous sera envoyée. Le dossier doit être complet pour être pris en compte et placer votre inscription comme prioritaire

ANNULATION :

De votre fait : vous devez prévenir le responsable du stage par téléphone et confirmer immédiatement par écrit. NAOPI conservera une partie des sommes versées en fonction de la date d'annulation.

Plus d'un mois avant le départ : remboursement de la totalité du prix du stage, moins 150 euros (frais de dossier)
Durant le dernier mois avant le stage: le premier chèque de 50% sera déjà encaissé et non remboursable.

Si le stagiaire interrompt le stage, aucun remboursement ne pourra être exigé. (Voir souscription d'une assurance annulation)

Du fait de NAOPI : Si le nombre de participant est insuffisant ou que des circonstances exceptionnelles y obligent, nous nous réservons le droit d'annuler le séjour où de le modifier.

Nous vous proposerons alors de nouvelles dates de séjour que vous pourrez accepter ou refuser, dans ce cas les sommes versées vous seront intégralement reversées

ASSURANCE :

NAOPI a souscrit une assurance responsabilité civile professionnelle.

Chaque véhicule utilisé pour le transport est assuré pour le conducteur et tous les passagers.

LAVAGE DU LINGE:

Deux buanderies entièrement équipées sont à votre disposition

LOGEMENT ET ACCUEIL DES stagiaires:

Arrivée possible le jeudi 1^{er} juin à partir de 18H jusqu'au vendredi 2 juin avant 9H

Les stagiaires sont logés dans un chalet grand luxe à Manigod (74)

Les repas du midi sont pris au chalet et préparés par Sylvain, société le bon bec

Les petits déjeuners également pris au chalet seront composés de produits frais de nos montagnes.

Les dîners seront confectionnés collectivement avec l'aide de notre nutritionniste, Sophie

Une soirée dans le cœur d'Annecy est prévue le samedi soir, retour prévu autour de 23H (il faut rester raisonnables car le stage n'est pas fini.... !)

Le staff d'organisation sera présent 24H/24 afin d'assurer votre confort.

EFFETS PERSONNELS ET MATERIEL:

Pendant les stages chaque stagiaire est responsable de son matériel et de ses effets personnels.

Une fiche de trousseau est jointe à cette notice d'information.

NAOPI décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

LA VIE EN STAGE

PROGRAMME DES 4 JOURS

JOUR 1 :

Trail de 9H30 à 12H et VTT de 14H30 à 16H30

Atelier cuisine à partir de 18H30

Soirée documentaire « les petites astuces d'un pro »

**Franck BUSSIERE vous donnera de nombreux conseils afin que votre progression soit plus rapide*

JOUR 2 :

Trail de 9H à 12H30

Après midi shopping et dîner sur Annecy à partir de 14H30

** Différents partenaires sont heureux de nous accueillir dans leurs locaux et de nous faire profiter de remises exceptionnelles*

JOUR 3 :

Stage Trail de 9H30 à 12H30 et Randonnée de 14H30 à 17H30

**Petit goûter à la ferme vers 16H15*

Atelier cuisine à partir de 19H

Soirée Sport et Santé (Nutrition et Système Vasculaire)

JOUR 4 : Stage Trail de 8H à 12H et Deval'Montagnes (quads ou trottinettes) de 14H à 16H

Bilan fin de stage de 16H30 à 17H30

Programme Accompagnant

Pour la personne ne souhaitant pas participer au stage de trail :

1/ L'Activité de l'après midi commune à tous les participants.

2/ Le chalet est équipé de deux jacuzzis, d'un sauna, d'un solarium avec piscine intérieure chauffée et équipée d'un système de massages et de nage à contre courant.

3/ Les ateliers cuisine sont ouverts à tous

4/ Nous seront en mesure de proposer d'autres activités : ballades en montagnes, visites dans les fermes avoisinantes, cours de poterie, massages (attention supplément à prévoir), sorties Vélos, Marches nordiques,

5/ La ville de Thônes est à moins de 5 kms, profiter des boutiques et découvrir l'histoire du Reblochon.

LES INDISPENSABLES

Pour la pratique du trail :

1 à 2 paires de running trail adaptées aux terrains techniques

Sous vêtements sport

Sous couches respirantes (manches courte)

Tee shirts

Shorts/corsaires

Lunettes de soleil adaptées à la course en montagne ou casquette

Petite veste coupe-vent

Petite veste manches courtes

Montre cardio/ceinture

Sifflet/couverture de survie/frontale

Barres énergétiques

Ceinture/sac à dos pour boisson/bidon

Petite trousse médicale (double peau, antalgiques, anti inflammatoires en crème ...)

Certificat médical de l'année en cours

FICHE SANITAIRE

NOM : Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone domicile :

Téléphone Professionnel : Portable :

Antécédents médicaux :

.....

.....

Antécédents chirurgicaux :

.....

.....

Allergies :

.....

Traitements suivis : oui / non

A le :

Signature



BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGIAIRE

Nom : Prénom :

Date de Naissance : Taille : Poids :

Tél Domicile : Tél Portable :

Adresse Postale :

.....

Email :

Joindre si possible une photo

SEJOUR

Première participation à un NAOPI Camp : OUI / NON

Vous pratiquez déjà le Trail ?

Si oui, à quelle fréquence ?

Etes vous allergique à un aliment particulier ?

REGLEMENT

1^{er} Chèque : 50% à l'ordre de NAOPI N° du chèque :

2^{ème} Chèque encaissé avant le début du stage N° du chèque.....

Date et signatures des responsables