



Les Cloche-Pieds

La course à pied à Saint-Sulpice la Pointe

Stage Santénergie du 18 & 19 Mars 2017

Flash info Cloche Pieds N°4

Mise en Forme: Christian

Rédaction: Isabelle et Adhérents

Le 27 Mars 2017



Stage Santénergie :

L'idée du stage Santénergie proposé aux Cloche pieds pour la 2eme année consécutive vient du concept sympathique de Vincent Phillipon, entraîneur diplômé FFA, de croiser course à pied, et entraînement en musique.

La séance en salle du samedi est ludique, ouverte à tous et se déroule dans la bonne humeur; tous les ingrédients qui font l'ADN des Cloche pieds !!!

La 2eme séance, sur piste, est plus technique, tout en restant ouverte à tous les niveaux de coureurs, et se décline sur un thème de travail, différent chaque année. Le thème ici étant le travail en progressif, qui a permis aux Cloche pieds de vivre des variations d'allure, que l'on retrouve en course.

Chacun a pu poser des questions sur ses préoccupations de coureur, de compétiteur, et Vincent Philippon est toujours disponible et de bons conseils pour y répondre.

Cette année encore, la météo a été de la partie: la séance ensoleillée du dimanche matin fût un régal!

Quelques remontées des participants....

Christophe GOUZY: Merci aux organisateurs pour cette séance, c'était super on apprend beaucoup de choses merci encore à vous.

Stéphane DEYBER Un peu tard, mais pas trop tard : merci Isabelle pour cette nouvelle session de Santénergie, toujours aussi fructueuse. Nous avons appris plein de choses en particulier sur les plans d'entraînement... Et les séances sont accessibles à tous!
A refaire si possible !

Lucie DEYBER Super stage, vraiment complémentaire aux entraînements.
Vincent est de très bon conseil.
Stage à reprogrammer absolument!!

Sylvie KESSLER Le stage était super on apprend toujours plein de choses.
La séance dimanche était très conviviale merci à Isabelle et au super coach
Je suis moi aussi partante pour un nouveau stage

Valérie GARCIA Encore merci aux organisateurs de ce stage très intéressant, à porter de tous, et très convivial. Merci à Vincent pour tous ses conseils et à tous les Cloche pieds présents pour leur bonne humeur et leur sérieux durant les exercices, certains y ont laissé de la sueur ?
Un vrai moment de dépaysement.

Géraldine REPETTO Super séance du dimanche à laquelle j'ai finalement pu assister !!
Super intervenant, très pédagogue, il a répondu à toutes les questions que nous avons pu lui poser. Il s'est adapté à tous les différents niveaux avec gentillesse, et a su très bien nous conseiller.
Merci Isabelle de l'avoir organisé.