

Formulaire d'inscription

Carrio Training System

A renvoyer à:

Christophe CARRIO 64, rue Michel Teule - 34080 MONTPELLIER

Nom : Prénom :
Sports pratiqués :
Adresse :
Code Postal : Ville:
Numéro de téléphone :
E-mail :

STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE :

- Stage du 1 au 6 juillet 2012 (stage tout niveau)
- Stage du 26 au 31 août 2012 (stage CTS niveau 2)

Tarifs par stage :

- **450€** la semaine (hors frais d'hébergement, de déplacement et de nourriture) AVANT LE 15 AVRIL 2012
- **530€** la semaine (hors frais d'hébergement, de déplacement et de nourriture) APRES LE 15 AVRIL 2012

Votre inscription devient définitive et non remboursable à la réception du règlement des arrhes pour un montant de 200 € (solde en espèce au plus tard le 1er jour du stage).

Règlement à l'ordre de :

Christophe CARRIO 64, rue Michel Teule - 34080 MONTPELLIER

J'atteste avoir pris connaissance et accepté les conditions générales de participation.

Fait à,, le 2012

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »* :

ADRESSE

TELEPHONE

MAIL

WEB

64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

06.11.16.39.70

carrio.christophe@wanadoo.fr

www.christophe-carrio.com

CONDITIONS GENERALES

Modalités d'inscription : Toute inscription ne sera prise en compte par Christophe CARRIO et valide qu'à la condition que le formulaire soit signé et retourné accompagné des arrhes par courrier à : Christophe CARRIO 64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

Confirmation d'inscription : Un mail de confirmation d'inscription est envoyé à l'intéressé par email.

Tarifs : Les tarifs sont forfaitaires. Ils incluent uniquement les frais pédagogiques, sont exclus les frais de déplacement, d'hébergement, de transport et de restauration du midi, soir et petits déjeuners qui sont à la charge du stagiaire.

Facturation: Adressez le bulletin d'inscription au stage que vous avez choisi, accompagné de 200 € d'arrhes. Le solde doit être réglé au plus tard le premier jour de la formation. Des modalités d'échelonnement de paiement peuvent faire l'objet d'un accord entre les parties.

Conditions de paiement : Le paiement est effectué par chèque à l'ordre de CTS Christophe CARRIO 64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER ou via Paypal sur le site www.christophe-carrio.com après demande préalable par mail à l'adresse suivante : carrio.christophe@wanadoo.fr

Annulation : Christophe CARRIO se réserve la possibilité d'annuler le stage en cas de force majeure et si l'effectif est insuffisant pour permettre sa conduite pédagogique. Le stagiaire se verra remboursé des versements du stage uniquement.

Annulation du stagiaire: Le stagiaire doit informer son annulation 24 heures avant le début du stage. Il ne sera pas remboursé de ses arrhes. Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence ou d'annulation lors du stage. L'inscription est nominative, il n'y a pas de remplacement possible.

Clause résolutoire : En cas de non-paiement total ou partiel du prix à la date prévue, Christophe CARRIO peut, sans formalité ni préavis, prononcer la résolution du contrat, les sommes déjà versées restant définitivement acquises à Christophe CARRIO.

Clause de responsabilité contractuelle : Christophe CARRIO n'est en aucun cas responsable des dommages dus à l'inexécution par le stagiaire de ses obligations. Les stages se déroulant à l'extérieur, Christophe CARRIO n'est pas responsable du temps et des dommages qu'il pourrait poser. Pensez donc à vos crèmes solaires et autres...

ADRESSE

TELEPHONE

MAIL

WEB

64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

06.11.16.39.70

carrio.christophe@wanadoo.fr

www.christophe-carrio.com

LES NIVEAUX DES STAGES ET PROGRAMME DE LA SEMAINE

Du 1^{er} au 6 juillet 2012 :

Stage ouvert à toute et à tous quelque que soit son niveau sportif ou de connaissance du CTS. Cette semaine est basée sur la découverte du CTS qui regroupe les différentes pratiques que l'on trouve dans mes différents ouvrages. Vous y pratiquerez des exercices d'automassages, de décompressions articulaires, de correction posturales, mais également des exercices de renforcement musculaire avec le AIR TRAINER, le CORE BAR, les élastiques et votre propre poids de corps. Vous apprendrez à courir correctement, à manger correctement, à planifier un programme de sport dans une semaine parfois bien remplie.

Quelques soit votre niveau de départ vous découvrirez comment progresser à votre rythme et en respectant votre corps. Dans le CTS c'est le programme qui s'adapte à l'individu et non l'inverse.

programme	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Matin	Prise de contact Echauffement CTS Renforcement musculaire CTS basique haut	Agilité CTS basique	Récup Active Nutrition basique	Agilité haut Renforcement CTS basique bas	Renforcement CTS moyen haut	CTS challenge
Fin Après midi	gainage Core Bar récup	Primal running Correction posturale	libre	Primal running Correction posturale	Gainage Core Bar récup	Récup active Nutrition Planification Questions réponses

Du 26 au 31 aout 2012 :

Stage CTS de niveau 2. Ce stage s'adresse à toute personne pratiquant régulièrement le CTS et les programmes de mes livres et souhaitant aller plus loin. Il reste ouvert à tout niveau sportif. Vous découvrirez des techniques avancées de planification d'entraînement pour être un athlète le plus complet possible. Comment combiner correctement les différents outils (élastiques, poids de corps, AIR TRAINER, CORE BAR, ROPE TRAINING, sprint, agilité, course à pied....) pour progresser ou faire progresser vos élèves tout en minimisant le risque de blessure. Comment rentabiliser chaque séance pour qu'elle respecte les 7 piliers du CTS.

programme	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Matin	Prise de contact Echauffement CTS Renforcement musculaire CTS moyen et avancé haut	Agilité CTS moyen et avancée	Récup Active avancée Nutrition avancée	Agilité haut Renforcement CTS moyen et avancé bas	Renforcement CTS moyen et avancé haut	CTS challenge
Fin Après midi	gainage Core Bar récup	Primal running Correction posturale	Planification avancée	Primal running Correction posturale	Gainage Core Bar récup	Récup active Nutrition Planification Questions réponses

ADRESSE

64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

TELEPHONE

06.11.16.39.70

MAIL

carrio.christophe@wanadoo.fr

WEB

www.christophe-carrio.com

Lieu des stages

Les stages se déroulent à Palavas-Les-Flots dans l'hérault.



ADRESSE

64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

TELEPHONE

06.11.16.39.70

MAIL

carrio.christophe@wanadoo.fr

WEB

www.christophe-carrio.com

Les stages se déroulent dans un magnifique parc en bord d'étang: le **Parc du Levant**. Il constitue le véritable « poumon vert » de Palavas-les-Flots.



Le parc se situe **Quai des Arènes - 34250 Palavas-les-Flots**, entrée principale et point de rencontre juste devant l'étang. Entrée possible derrière les arènes, autour du musée Albert Dubout et du musée du Train.



ADRESSE

64, rue Michel Teule 34080 MONTPELLIER

TELEPHONE

06.11.16.39.70

MAIL

carrio.christophe@wanadoo.fr

WEB

www.christophe-carrio.com

Est-ce adapté à tous les niveaux sportifs ?

Oui ! j'adapte toutes les périodes d'entraînements en créant des groupes de niveau ou en proposant différentes variations d'exercices ou des méthodes. Chacun des stages se déroule selon les principes de base de la préparation physique CTS : progressivité et adaptabilité avec des modules spécifiques de récupération.

Quelle est la moyenne d'âge ?

Depuis ces 10 dernières années, mes stages accueillent des stagiaires âgés de 15 à 70 ans ! L'ambiance est toujours décontractée (mais studieuse) et ceux qui me connaissent savent que l'on plaisante beaucoup.

Faut-il du matériel ?

Tout le matériel nécessaire (élastiques, AIR TRAINER, CORE BAR cordes...) est mis à disposition. Il est nécessaire d'avoir un rouleau et un baton de massage, une bouteille d'eau, son repas de midi et une éventuelle collation, des affaires de sport (tee-shirt, short ou autre, chaussure de sport), une serviette et de la crème solaire! Un bloc notes et un stylo peuvent vous être utiles pour les cours.

Où se loger et comment manger?

La nourriture, l'hébergement et le transport n'étant pas pris en charge ni compris dans le prix du stage, il vous appartient de prendre les renseignements nécessaires concernant ces modalités. Il existe un large éventail de snack offrant des salades ou sandwiches suffisamment diététiques et copieux à un tarif attractif.

Pour se loger, voici plusieurs liens facilitant vos recherches en fonction de votre budget :

<http://www.palavas-camping.fr>

http://www.homelidays.com/FR-Locations-Vacances/fr_languedocrouis_34-herault_fr/palavas-les-flots_r3.asp

Je viens en famille ou avec des amis que peut-on faire après le stage?

Palavas est une petite station balnéaire en bord de mer, aussi le premier loisir est la plage et la baignade. Vous pourrez également trouver un lunapark, du scooter des mer, du pédalo, un casino, des discothèques.

Accès

Avion

L'aéroport de Montpellier est situé à 6Km de Palavas-les-Flots.

Mer

Port de plaisance situé dans la baie d'Aigues-Mortes, entre le Cap d'Agde et Port Camargue, le port de Palavas-les-Flots est le seul port en eau profonde d'un tirant d'eau de 5 mètres de Barcelone à la Côte d'Azur.

Route

Proche de l'autoroute A9, principale artère autoroutière Espagne-Europe, à 10 minutes de Montpellier, grande métropole régionale. A9 "La Languedocienne" : sorties Montpellier-Est ou Montpellier-Sud A75 "La Méridienne"

Chemin de fer

Gare SNCF de Montpellier à 10 km - Horaires, tarifs et réservations Tél. : 36 35 - <http://www.voyages-sncf.com>

Tramway ligne 1 jusqu'à Port-Marianne, direction Odysseum Horaires et tarifs : <http://www.montpellier-agglo.com/tam>

Bus

Autocar Hérault Transport de Port-Marianne à Palavas, **ligne 131** (16 arrêts desservis dans Palavas).

www.herault-transport.fr