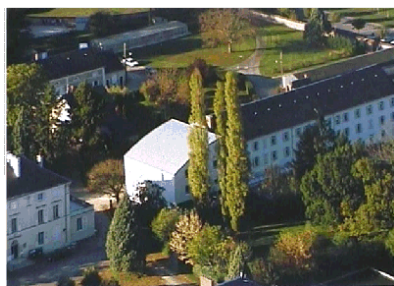


BIENVENUE A



L'INSTITUT DU FOOTBALL REGIONAL

Un lieu unique où se marient étroitement la qualité des espaces, des équipements et celles des prestations offertes.

Vous jouez du côté de Châteauroux,

Vous sillonnez le département de l'Indre,

Nous vous accueillons à l'Institut et vous proposons

* DE VOUS RESTAURER

(Repas sportifs)

* DE VOUS REPOSER

(Sieste avant un match, collation...)

* DE VOUS PREPARER

(Avant saison, match de championnat, tests...)

* OU DE VOUS REGENERER

(Un centre médical, sauna et jacuzzi)



Ligue du Centre
de Football

L'INSTITUT DU FOOTBALL REGIONAL A POUR VOCATION D'ETRE OUVERT A CHAQUE CLUB

L'IFR,
C'EST UNE STRUCTURE PENSEE ...

. Des salles de cours et de formation

. Quatre terrains engazonnés et
1 terrain synthétique

. Un gymnase de 2000 m² en
Synthétique

. Des équipements médicaux et de
remise en forme (sauna, jacuzzi,
salle de musculation...)

. Une forêt de 7 Ha

. Un test de détente avec tapis de Bosco

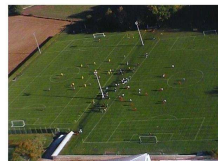
. Un test vameval (piste de 200 m)

. Des tests de vitesse avec
Cellules Photo Electriques

. Un test Tapis roulant avec prise
lactate

. Tests isocinétique

. Mise à disposition de montre cardio
+ courbe



C'est l'ACCUEIL

Notre équipe vous accueille en semaine, en week end et jours fériés.

Disponibilité et flexibilité sont les maîtres mots de l'IFR



**Hébergement
Collectif**
tournoi,
compétitions...

Manifestations
Assemblée
Générale,
mariage,
baptême ...

C'est DES SERVICES

Séminaire
Réunion/repas

Accueil
Associations
Sportives et
Culturelles

Installations
Terrain,
gymnase, centre
de santé

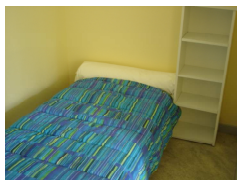
C'est le CONFORT

L'IFR,
C'EST UN HEBERGEMENT PENSE ...

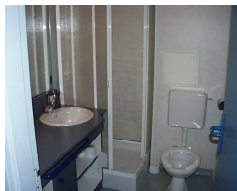
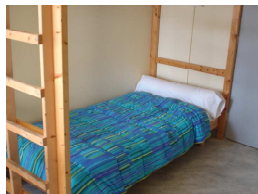
. Un hébergement de 121 lits avec :

- ° 18 Chambres cadre
 - 12 chambres doubles
 - 6 chambres single

Avec 30 Lits 140 x 190
Télévision, Internet, serviette

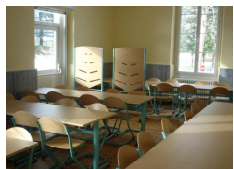


- ° 28 chambres stagiaires
 - 20 chambres triples
 - 8 chambres doubles



C'est l'APPETIT

- ° Des salles de restauration
 - ° Repas sous forme de buffet
 - ° Repas sous forme de self
- Avec 7 entrées, 2 plats de résistance
Fromage, 9 desserts



LES OPTIONS

Relaxation/Détente

- Sauna
- Jacuzzi



Centre de Santé

- Test isocinétique
- Tapis roulant
- Tapis roulant + ECG
- ECG
- Consultation



Tests physique

- Forfait Tests (vameval, vitesse, détente, montre cardio + courbe)
- Test vitesse (40m, vitesse navette)
- Test détente (tapis de bosco)
- Vaméval (piste dans le gymnase de 160 m + montre cardio)



Restauration

- Repas sportif
- Panier repas
- Panier pique-nique
- Collation
- Goûter
- Repas/buffet
- sur présentation de devis



Divers

- Lave-linge
- Photocopie

SAISON 2011/2012

Institut du Football Régional
Ligue du Centre de Football
Route de Velles
36000CHATEAUROUX

Tél. : 02.54.60.24.62
Fax : 02.54.60.24.69

Responsable du Pôle Développement

Sébastien LEBEAU lcf.ifr.mf@wanadoo.fr

Site IFR : <http://ifr-lcf.com>
Site LCF : <http://foot-centre.fff.fr>

Entraînement de l'équipe de France – 17 ans « Champion d'Europe » en 2004 à Châteauroux



Photo L.C.F.



S.O. Romorantin (CFA) en stage préparation au mois de juillet



Entraînement du Pôles Espoirs Garçons et Filles à Châteauroux

Stage de préparation d'une Ecole Japonaise au mois d'août

