



## STAGE ADULTE MORZINE 2019

Mikaël et le Caen Triathlon proposent aux adultes du club un stage de triathlon du 6 au 13 juillet 2019 à Morzine (73 - Haute Savoie). **Ce stage est ouvert aux licenciés adultes, hommes et femmes du Caen Triathlon disposant d'une maîtrise technique et physique permettant de grimper un col en montagne et d'en effectuer la descente.**

PROGRAMME (A TITRE INDICATIF - PEUT EVOLUER EN FONCTION DE LA METEO)							
Samedi 6	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13
Rdv stade nautique à 6h du matin pour un départ commun.	Natation 10h - 12h	Cyclisme 8h - 11h45	Cyclisme 8h - 13h	Cyclisme 8h - 11h45	Cyclisme 8h - 11h45	Cyclisme 8h - 14h	Départ de Morzine après le petit déjeuner .
Arrivée estimée à 18h. Mise en place puis réunion de début de stage avec détail du planning et informations complémentaires.	Cyclisme 14h30 - 17h30 Càp + Étirements - Gainage 18h15 - 19h30	Natation 16h - 18h Càp 18h30 - 19h30	Càp + Renforcement musculaire + Étirements 16h - 18h	Natation 16h - 18h Càp + Renforcement musculaire + Étirements 18h30 - 19h30	Natation 16h - 18h Càp + Renforcement musculaire + Étirements 18h30 - 19h30	Càp + Renforcement musculaire + Étirements 18h30 - 19h30	Retour sur Caen en fin d'après midi.

**Hébergement:** Résidence "les flocons" en pension complète.

**Nombre de stagiaires:** 18. Si moins de 12 personnes, le stage n'aura pas lieu.

**Nombre d'encadrants:** 3 (Mikael et 2 accompagnateurs Jonathan Livin et Loic Seugnet)

**Tarif:** 420 euros par stagiaire (sans le déplacement). Acompte de 200 euros demandé à l'inscription.

**Transport:** Possibilité de faire le trajet dans le camion du club (Prix du déplacement partagé entre les passagers du camion). Possibilité de co-voiturages ou de déplacement en train jusqu'à Cluses ou Thonon les Bains.

**Groupes de niveaux:** en fonction des participants, des groupes de niveaux (homogènes en nombre) seront constitués.

Dans ce cas, le contenu de l'entraînement sera adapté.

**Matériel:** le stagiaire devra avoir son propre matériel, en parfait état de fonctionnement ainsi que du matériel de réparation.

Si ce stage vous intéresse, veuillez remplir la fiche d'inscription ci-dessous et la déposer avec l'acompte demandé à l'accueil du stade nautique **avant le 31 mars 2019. Attention : aucune inscription après cette date. Règlement obligatoire pour valider l'inscription.**



## FICHE D'INSCRIPTION / STAGE DE JUILLET 2019 - MORZINE

Fiche à retourner à Mikael accompagnée d'un acompte de 200 euros **avant le 31 mars 2019**.

**Nom :**

**Prénom :**

**Téléphone :**

**Mail :**

souhaite participer au stage triathlon du 6 au 13 juillet 2019 à Morzine.

- Afin de valider mon inscription, je joins un acompte de **200 euros**. **Rappel** : le déplacement est à la charge du licencié. Chèque(s) à l'ordre du Caen Triathlon.
- Je m'engage à régler le solde **au plus tard le 15 juin 2019**.
- Pour assurer le bon déroulement de ce stage, je m'engage à respecter les règles de vie communes.
- J'ai consulté le programme du stage et accepte de prendre part à toutes les activités sportives proposées.
- En cas de désistement, je m'engage à respecter les règles suivantes :
  - ⇒ En cas d'annulation au moins 3 semaines avant le début du stage, mon chèque de réservation me sera restitué.
  - ⇒ En cas d'annulation moins de 3 semaines avant le début du stage, le chèque d'acompte restera acquis au Caen Triathlon (sauf personne remplaçante) quelle qu'en soit la raison, même en cas de force majeure. Il m'appartient de voir avec mon assurance pour un contrat annulation.
  - ⇒ Dans le cas où le propriétaire de l'hébergement rompt ses engagements pour quelques motifs que ce soit, les inscriptions seront annulées de fait et les séjours seront remboursés.
  - ⇒ Une fois le stage commencé, aucun remboursement ne pourra être fait dans le cas où je déciderais de partir avant la fin du stage pour quelques motifs que ce soit.
- Je m'engage à informer l'organisateur du stage des traitements ou des particularités d'ordre médical qui me touche. En m'inscrivant, je certifie être à jour de mes vaccins. J'autorise la personne responsable, à tout mettre en œuvre en cas d'urgence, pour pratiquer les traitements et interventions qui peuvent être reconnus médicalement nécessaires et l'autorise à me déplacer si nécessaire dans son véhicule personnel. En cas d'accident ou de maladie, les frais médicaux sont à ma charge.
- Lors de ce stage, je m'engage à respecter le règlement FFTri.

**Signature obligatoire, précédée de la mention « Lu et approuvé »**