



STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

DU SAMEDI 02 AVRIL AU
SAMEDI 09 AVRIL 2022



CREPS d'Antibes
50 Avenue du 11 Novembre
06600 Antibes

15 places disponibles

Prix : 500€ hors transport

Si vous êtes intéressé : stagecaentri@gmail.com



L'ORGANISATION DU STAGE

- Les réservations sont prévues du samedi 02 avril (avec dîner compris) jusqu'au samedi 09 avril (petit déjeuner compris).
- Nous séjurerons au CREPS d'Antibes. Nous serons 2 par chambre et en pension complète.
- Une bonne condition physique est nécessaire, vous devez pouvoir tenir le rythme ! (planning ci-joint).
- Le transport n'est pas inclus, mais un groupe What's App sera créé, vous pourrez donc vous organiser entre vous.
- Le stage sera encadré par Quentin.

Pour plus d'informations :
stagecaentri@gmail.com



LE CONTENU DU STAGE



- Natation : des séances de 1h30 ou 2h pour perfectionner votre technique / Prise de vidéos + analyse en salle pour mettre en place des éducatifs adaptés à chacun. (Bassin de 25 et 50m)
- Vélo : des sorties principalement longues (de 2 à 4h) dans une région propice au dénivelé.
- Course à pied : des séances de moins d'1h avec de la technique de pied et du travail d'allure en enchaînement après le vélo.
- Le planning est à titre indicatif, il est susceptible d'évoluer et pourra être adapté à certaines personnes qui souhaitent s'entraîner un peu plus que prévu !
- Du partage, des souvenirs et une bonne dose d'entraînement !

Pour plus d'informations :

stagecaentri@gmail.com

COMMENT S'INSCRIRE ?



- Envoyer un mail avec la fiche d'inscription remplie à stagecaentri@gmail.com
- Seulement 15 places disponibles, soyez vif, il n'y aura pas de place pour tout le monde.
- Remplir les critères suivants :
 - Natation : Savoir nager 3000m
 - Vélo : Savoir rouler en peloton et pendant au moins 3h
 - Course à pied : pouvoir courir 1h
- Après confirmation de votre inscription, un premier paiement de 250€ vous sera demandé, paiement en chèque ou espèce lors d'une permanence.
- Conditions d'annulation : Le 1er paiement vous permet de réserver votre place mais fait également office de garantie, aucun remboursement ne sera effectué si vous annulez votre inscription. Sauf cas exceptionnel.