

# STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

DU SAMEDI 08 AVRIL AU  
SAMEDI 15 AVRIL 2023

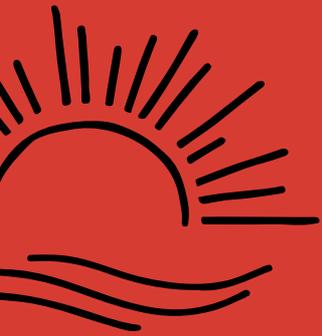


CREPS d'Antibes  
50 Avenue du 11 Novembre  
06600 Antibes

15 places disponibles

Prix : 600€ transport compris

Pour plus d'informations : [stagecaentri@gmail.com](mailto:stagecaentri@gmail.com)



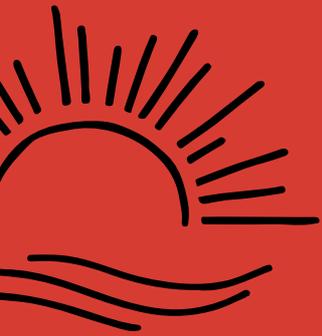
# L'ORGANISATION DU STAGE



- Les réservations sont prévues du samedi 08 avril (avec diner compris) jusqu'au samedi 15 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 est inclus dans le tarif. Nous aurons le camion du club + un camion de location. Nous aurons également la remorque du club afin de transporter les vélos.
- Le stage sera encadré par Quentin.

---

Pour plus d'informations :  
[stagecaentri@gmail.com](mailto:stagecaentri@gmail.com)

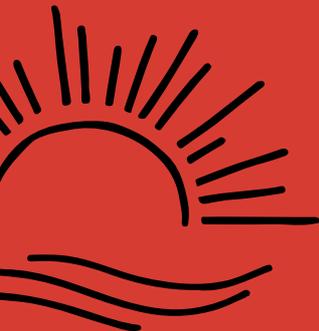


# LE CONTENU DU STAGE



- Natation : des séances d'1h30 pour perfectionner votre technique / Prise de vidéos + analyse en salle pour mettre en place des éducatifs adaptés à chacun. (Bassin de 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 enchainement après le vélo.
- Sieste : Car la récupération fait partie intégrante de l'entrainement !!
- Le planning est à titre indicatif, il est susceptible d'évoluer et pourra être adapté à certaines personnes qui souhaitent s'entrainer un peu plus que prévu !
- Du partage, des souvenirs et une bonne dose d'entrainement !

# COMMENT S'INSCRIRE ?



- Le paiement Hello Asso fera office de réservation pour votre inscription.
- 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
- 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 car des frais seront déjà engagés.