



# STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

**DU SAMEDI 1 JUILLET AU  
SAMEDI 8 JUILLET 2023**



Pension complète hébergement collectif

992 Rte de la Plagne, Les flocons

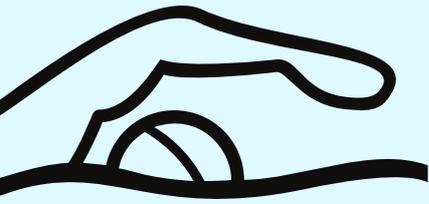
74110 Morzine

16 places disponibles

Prix : 600€ transport compris

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

# L'ORGANISATION DU STAGE



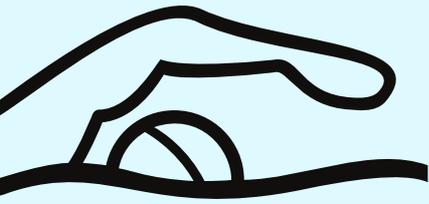
- Nous séjournons au Chalet des Flocons. Chambres collectives.
- Stage accessible pour tous, public adulte + cadets/juniors.
- Le transport est inclus dans le tarif. Nous aurons le camion du club + un camion de location. Nous aurons également la remorque du club afin de transporter les vélos.
- Stage accessible à tous / Des groupes de niveau seront constitués en fonction des inscrits / Il sera possible pour chaque athlète d'ajuster le planning d'entraînement en prenant une ou plusieurs demi journées de repos !
- Le stage sera encadré par Mikael et Quentin.

---

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



# LE CONTENU DU STAGE

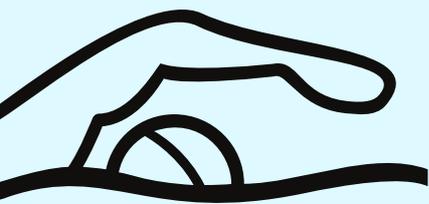


- Natation : Alternance de séance en piscine avec des séances en lac !
- Vélo : des sorties principalement longues (de 2 à 4h) dans une région propice au dénivelé.
- Course à pied : des séances de moins d'1h avec de la technique de pied et du travail d'allure en enchaînement après le vélo.
- Sieste : Car la récupération fait partie intégrante de l'entraînement !!
- 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 !





# COMMENT S'INSCRIRE ?



- Le paiement Hello Asso fera office de réservation pour votre inscription.
- Seulement 16 places disponibles, soyez vif, il n'y aura pas de place pour tout le monde.
- Remplir les critères suivants :
  - Natation : Savoir nager 2000m
  - Vélo : Savoir rouler en peloton et pendant au moins 3h
  - Course à pied : pouvoir courir 45min
- 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.

