

STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

DU SAMEDI 28 JUIN AU
SAMEDI 5 JUILLET 2025



Pension complète hébergement collectif

Centre de vacances "Les Gros Colas"

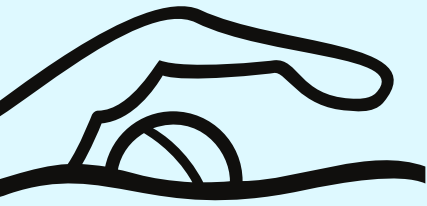
74110 Morzine

15 places disponibles

Prix : 750€ transport compris

Pour plus d'informations : caentri@gmail.com

L'ORGANISATION DU STAGE



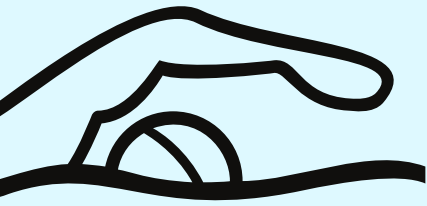
- Nous séjournons au centre de vacances "Les Gros Colas".
Chambres collectives.
- Stage accessible pour tous, public adulte + cadets/juniors.
- Le transport est inclus dans le tarif. Nous aurons le camion du club + un camion de location. Nous aurons également la remorque du club afin de transporter les vélos.
- Stage accessible à tous mais avec une condition physique permettant d'absorber le stage / 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.

Pour plus d'informations :

caentri@gmail.com



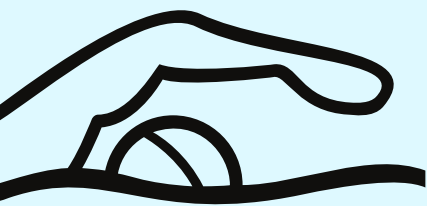
LE CONTENU DU STAGE



- Natation : Alternance de séances en piscine avec des séances en lac !
- Vélo : des sorties principalement longues (de 2 à 4h) dans une région propice au dénivelé positif.
- 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 ?



- Un mail envoyé fera office de réservation mais c'est le 1er paiement qui permettra de réserver définitivement votre place (400€ pour le 1er paiement).
- Seulement 15 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 2h
 - 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.

