



# STAGE ADULTE DU CAEN TRIATHLON

DU SAMEDI 04 AU 11 AVRIL 2026



CREPS d'Antibes

15 places disponibles

Prix : 750€ transport compris

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

# L'ORGANISATION DU STAGE



- Les réservations sont prévues du samedi 04 avril (avec diner compris) jusqu'au samedi 11 avril.
- Nous séjournons au Creps d'Antibes. Nous serons 4 par chambre et en pension complète.
- Une bonne condition physique est nécessaire, vous devez pouvoir tenir le rythme ! (environ 30h d'entraînement).
- 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 :

[caentri@gmail.com](mailto:caentri@gmail.com)



# LE CONTENU DU STAGE



- Natation : Quatre 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 et 25m)
- Vélo : des sorties principalement longues (de 2 à 4h) dans une région propice au dénivelé positif !
- Course à pied : des séances d'1h et des footings avec de la technique de pied et du travail d'allure en enchaînement après le vélo. (dont une séance de multi enchaînement / transitions sur un anneau cycliste).
- 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 ?



1. Envoyez un mail à [caentri@gmail.com](mailto:caentri@gmail.com) pour réserver votre place.
  2. Quentin vous confirme ou non s'il reste de la place, vous devrez donc régler la 1ère partie (400€) pour réserver définitivement votre place.
- 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 avec des bosses.
    - 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.