



STAGE NATATION *My* TRIÆ

SAISON 2016



Le camp d'entraînement se situe à St Raphael, sur la côte d'Azur.

St Raphael est une ville située à la limite entre le Var et les Alpes Maritimes. Le climat méditerranéen permet de bénéficier d'un climat doux même en hiver avec de belles journées ensoleillées.

St Raphael est un endroit idéal pour l'entraînement en triathlon grâce à une diversité de parcours que ce soit en course à pied grâce au Massif de l'estérel ou en vélo grâce à une multitude de possibilités en montagne ou sur le plat. Le stade Nautique de St Raphael récemment construit en 2006 permet d'avoir des infrastructures impeccables pour la natation.

Pour arriver à St Raphaël vous pouvez venir par train (gare St Raphael Valescure), avion (Aéroport Nice), ou voiture.



Hébergement

Nous vous proposons une formule familiale synonyme de partage, et d'échanges.



• **Formule familiale :**

Une semaine au sein d'une Villa de luxe à Saint Raphael au pied du massif de L'Esterel et à quelques pas de la Méditerranée partagée entre les athlètes, les entraîneurs et les intervenants. Un condensé d'échanges et d'expérience !

Description :

- Hébergement dans une somptueuse villa plein Sud avec une piscine privée/pool house, à St Raphael au pied de l'estérel, à côté de la Méditerranée et proche du stade nautique de Saint Raphael.
- Villa constituée de 6 chambres (2 personnes par chambre) et 4 salles de bain, une grande pièce à vivre, cuisine...
- Repas partagés entre les athlètes et les entraîneurs
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...) afin d'échanger et d'apporter un maximum de conseils.
- Les repas du midi seront préparés par une personne extérieure, ceux du soir par cette même personne ou par le groupe lors des « partage ta recette ».
- Véhicule assistance sur la sortie longue vélo

Nombre limité : 12 personnes



Description du stage/ Infrastructures:

Le stage est à dominante Natation avec comme objectif la progression en milieu liquide. Il y aura donc des séances biquotidienne dans cette discipline.

Les journées seront aussi complétées de séances à pied, des sorties vélo en endurance à travers le Var et des séances de préparation physique générale et renforcement musculaire spécifique natation.

Nous vous proposons de participer au 10km de Nice le dimanche 10 Janvier (facultatif).

- Piscine Olympique de 50m et 25m au Stade Nautique de St Raphael
- Course à pied: Massif de l'estérel, Base nature, Piste
- Vélo: Parcours divers à travers le Var
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...)
- PPG: En extérieur ou en salle de musculation

Tarif : 360€

Formule incluant location de l'hébergement, location des infrastructures, encadrement, soirées thématiques, vidéos aquatiques, cuisinier, l'entraînement encadré sur une semaine par Charlotte Morel et Frédéric Belaubre.

N'inclus pas le budget des courses alimentaires. Une demande de participation supplémentaire sera demandée pour le prix des courses. Les menus des repas sont pré-établit (repas sain, équilibrés, sans superflus). Le prix des courses sera divisé par le nombre de personne prenant ce repas convivial ! Pas d'inquiétude, il n'y aura pas de surprise, ce sera un petit budget (entre 50€ et 75€ pour la semaine)

Programme



Date : du 9 au 17 Janvier 2016

	Samedi 9	Dimanche 10	Lundi 11	Mardi 12
Matin		10KM de Nice OU sortie vélo	Natation 8h30-10h Aérobic+ Vidéo individuelle PPG	Nat 7h-8h Endurance 10h: Càp Footing long 1h30 Massif Esterel
Midi	REPAS			
Début d'après midi		SIESTE		SIESTE
Après midi	Arrivée des athlètes 18h Footing 50'-1h	Vélo: 1h30/2h souple Esterel/St Barthélémy 14h-15h30 Natation Endurance/Technique 16h-17h Càp: Footing+ Travail Technqie		
Soir	REPAS D'ACCEUIL	REPAS GROUPÉ	REPAS EQUILIBRE	REPAS SPORTIF
Soirée	ACCEUIL DES TRIATHLETES	« PARTAGE TA RECETTE » Repas sans gluten, index glycémqie	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDEUL 1ère partie	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDEUL 2ème partie

	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Matin	<p>càp: 30’ footing (facultatif)</p> <p>puis PPG</p> <p>10h30-12h Natation</p> <p>Allure spé TRI</p>	<p>Nat 7h-8h</p> <p>Endurance/ Technique</p> <p>10h: Séance VMA en bosse</p> <p>CRAPA</p>	<p>Nat: 8h30-10h SV2/SV1</p> <p>càp:30’ footing (facultatif) puis PPG</p>	<p>Càp :</p> <p>Séance SV1</p> <p>Longue Base Nature</p>	<p>9h-12h30</p> <p>Vélo:</p> <p>sortie longue Canadel</p>
Midi	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	DEPART
Début d’après midi	PETITE SIESTE	SIESTE	SIESTE	SIESTE	
Après midi	<p>Vélo: 14h30-17h</p> <p>Bagnol en Foret</p> <p>Etirements/ relaxation</p>	<p>Nat: 15h30-17h</p> <p>Endurance/ Technique</p>	<p>Vélo : 14h-17h</p> <p>Les Adrets (2h Groupe 2)</p> <p>ou</p> <p>Tanneron</p> <p>(3h Groupe 1)</p>	<p>Natation: 16h30-18h</p> <p>Endurance BRAS</p>	
Soir	REPAS EQUILIBRE	REPAS RECUPERATION	REPAS EQUILIBRE	CLOTURE DU STAGE/ RESTAURANT	
Soirée	<p>« PARTAGE TA RECETTE »</p> <p>Repas pré compet, utilisation des produits énergétiques</p>	<p>« PARTAGE TA RECETTE »</p> <p>Dessert light !</p>	BILAN DU STAGE	BILAN DU STAGE	



