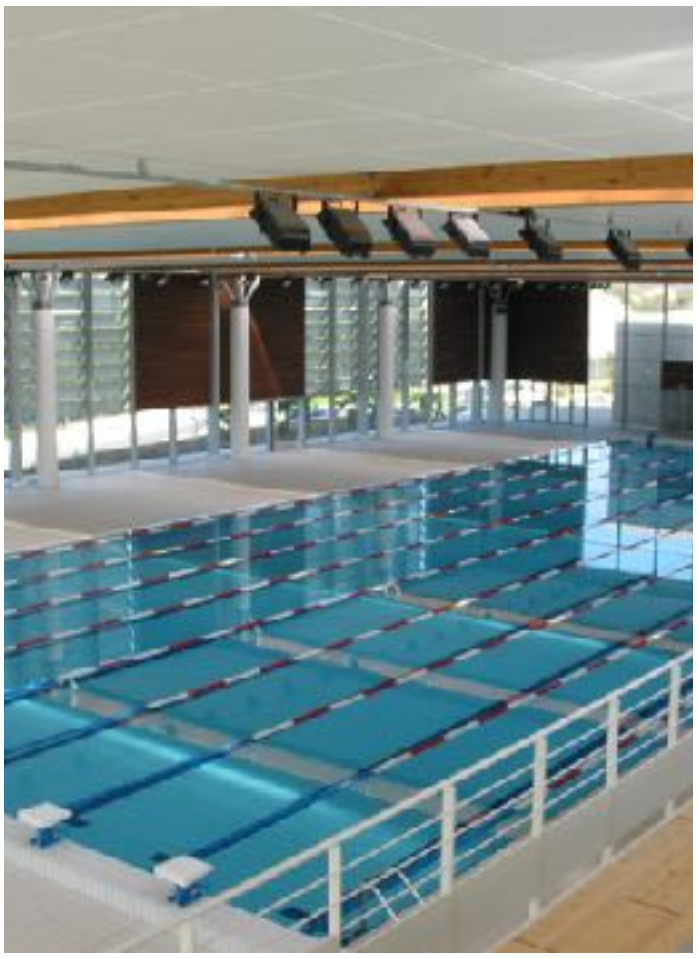


STAGE TRIATHLON MY TRIBE

AVRIL 2019

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

St Raphael est une ville située à la limité 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'entrainement 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 multitudes de possibilités en montagne ou sur le plat. Le stade Nautique de St Raphael récemment construit en 2006 permet d'avoir des infrastructures de qualités pour la natation.

Pour arriver à St Raphaël vous pouvez venir par train (gare St Raphael Valescure), ou voiture (covoiturage entre les athlètes du Stage venant de toute la France).

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 entres les athlètes, les entraineurs et les intervenants. Un condensé de partage, 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),3 salles de bain, 2 WC séparés, une grande pièce à vivre, cuisine…

- Repas partagés entre les athlètes et les entraineurs

- 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 : 13 personnes

Covoiturage: De nombreux athlètes viennent de la France entière. Nous pouvons vous mettre en relation en fonction de votre localisation pour organiser des covoiturages entre vous!

Description du stage:

L'objectif du stage est de travailler la spécificité du triathlon. C'est à dire de réaliser un gros volume avec des séances de qualité à allure spécifique triathlon et de réaliser un gros volume pour les athlètes préparant l'Ironman de Nice. Il y aura des entrainements deux à trois fois par jour dans les trois disciplines complétées par de la PPG, du yoga, des étirements…

Infrastructures:

- Piscine Olympique de 50m et 25m au Stade Nautique de St Raphael
- Course à pied: Massif de l'estérel, Base nature, Piste, CRAPA…
- Vélo: Parcours divers à travers le Var et les Alpes Maritimes offrant une diversité de parcours inépuisable allant de la montagne au plat.
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements…)
- PPG/Yoga : En extérieur ou en salle de musculation

Tarif : 469€

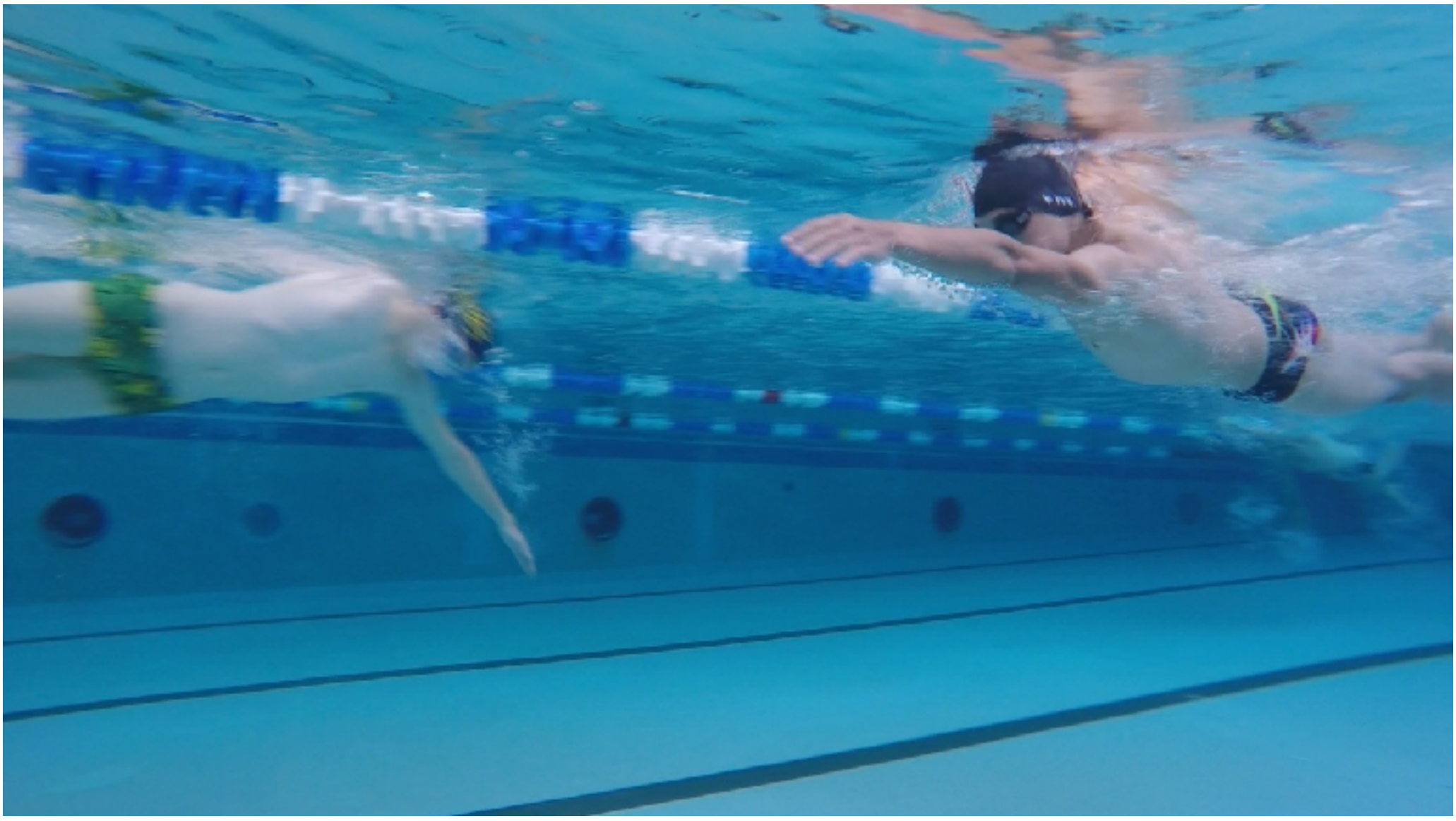
Formule incluant location de l'hébergement, location des infrastructures, encadrement, soirées thématiques, vidéos aquatiques, cuisinier, l'entrainement encadré sur une semaine par Charlotte Morel et Frédéric Belaubre.

Option Assurance annulation facultative : Remboursement de 100% de l'acompte versé à la réservation SI l'annulation est effectuée 30 jours Avant la date du stage.

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 Dimanche 7 au 13 Avril 2019- Programme prévisionnel soumis à changement

	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10
Matin		Natation 8h30-10h Aérobie+ Analyse Vidéo individuelle Càp: VMA	9h: Càp Footing long 1h30 20KM Massif Esterel 11h30 Natation: endurance	NICE Vélo: 180KM Reconnaissance Parcours Nice+ Enchainement 30’ tempo/30’ footing
Midi		REPAS	REPAS	
Début d’après midi		SIESTE	SIESTE	
Après midi	A partir de 18H00: Arrivée des athlètes 18h30 Footing 30’ de décrassage et repérage	Vélo: 3h Tanneron Travail technique renforcement musculaire/ hypervélocité	Vélo: PMA Bagnol en Foret 2H30	
Soir	REPAS D’ACCEUIL	REPAS GROUPE	REPAS SPORTIF	REPAS EQUILIBRE
Soirée	ACCEUIL DES TRIATHLETES	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDEUL 1ère partie	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDEUL 2ème partie	

	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13
Matin	càp: Séance SV1 Longue	Vélo: 5h (selon niveau) sortie longue Arrière pays varois Mons enchainé avec 30’ footing	Vélo ou càp Natation en Mer Travail spécifique triathlon
Midi	REPAS	REPAS	REPAS
Début d’après midi	SIESTE	SIESTE	FIN DE STAGE
Après midi	Natation: endurance BRAS PPG	Natation Allure spécifique triathlon SV1/SV2 Etirements/relaxation	
Soir	REPAS EQUILIBRE	CLOTURE DU STAGE/ RESTAURANT	
Soirée	INTERVENTION NUTRITION