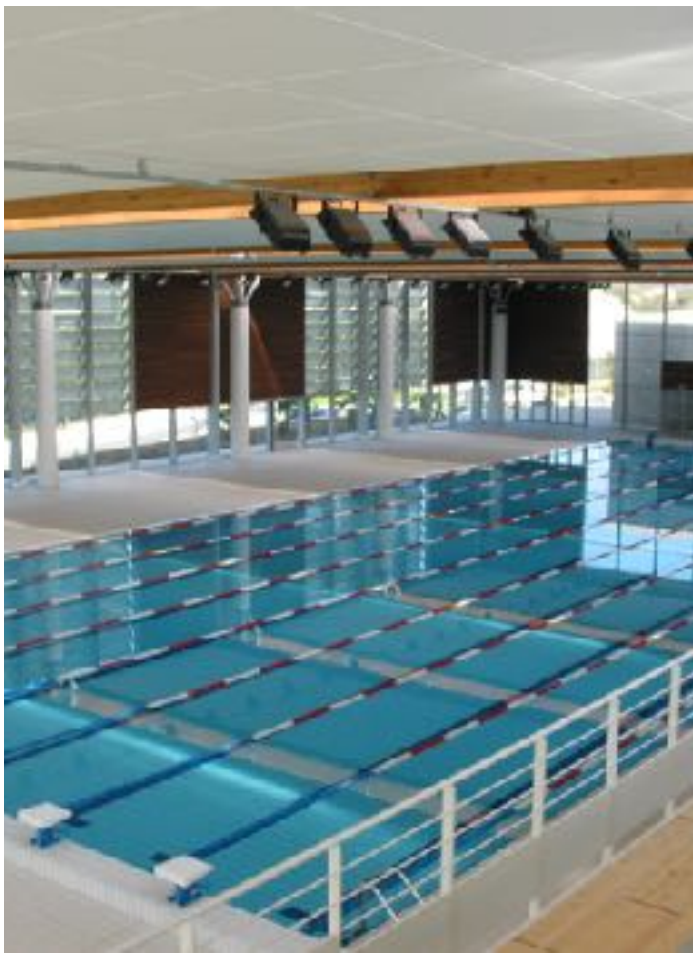


STAGE TRIATHLON MY TRIBE

JANVIER 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), 2 salles de bain, 2 WC séparés, une grande pièce à vivre, cuisine équipée…

- 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/ Infrastructures:

L'objectif du stage est de réaliser un gros travail en natation que ce soit au niveau technique et volume. Il y aura des entrainements deux à trois fois par jour dans les trois disciplines complétées par de la PPG, du yoga, des étirements…

- 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 entre le bord de mer, le Massif de l'Esterel, des Maures et du Haut Var. 2 Groupes de niveau

- Intervention Nutrition au cours d'une soirée

- Séance de PPG (préparation physique à poids de corps), séances d'étirements et de relaxation.

<u>Tarif :</u> 469€

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

<u>Réservation:</u> 50% d'acompte à la réservation/ le solde de 50% à verser 30 jours avant la date du stage.

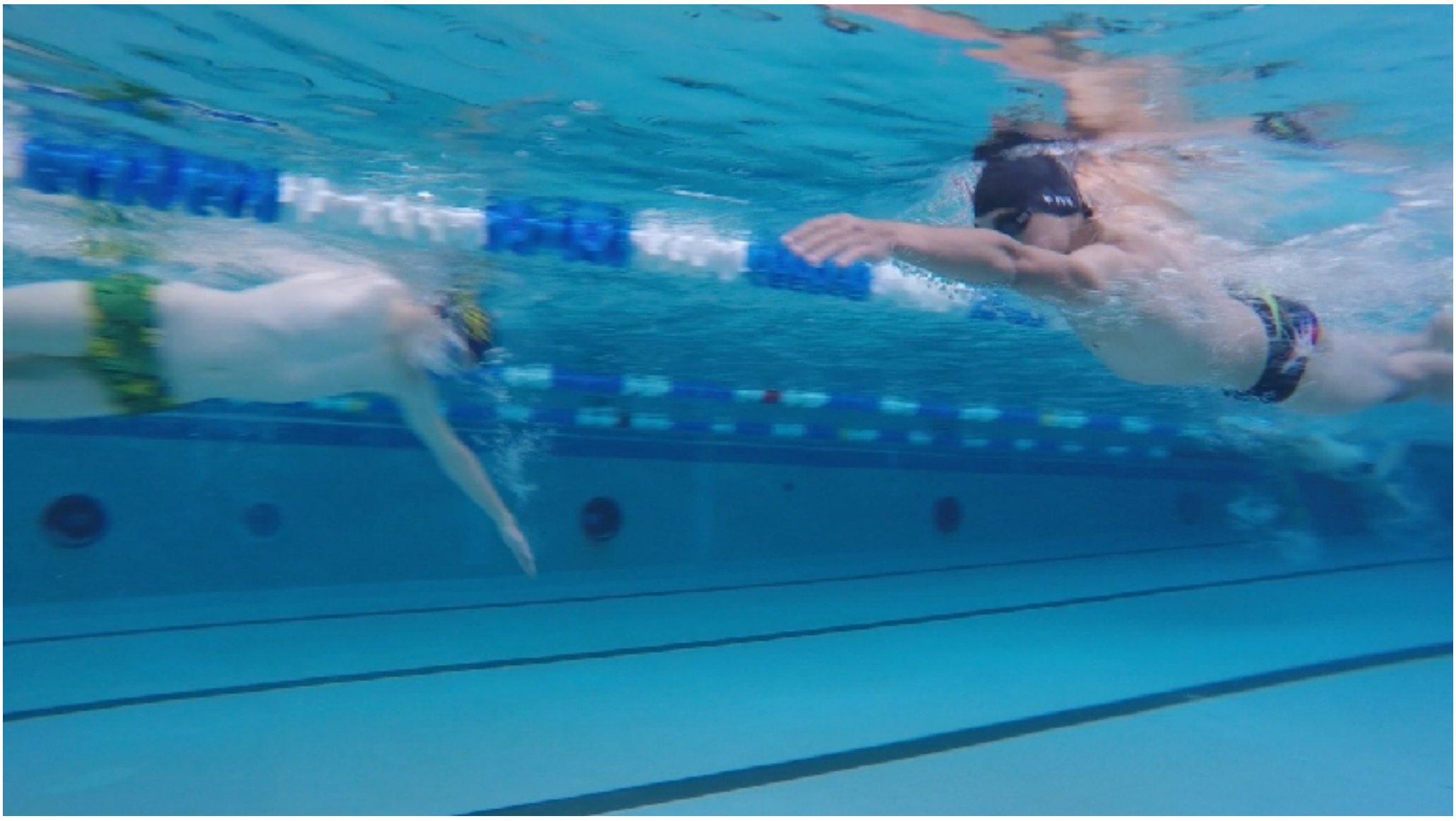
<u>Option Assurance annulation facultative</u> : Remboursement de 100% de l'acompte versé à la réservation SI l'annulation est effectuée 30 jours Avant la date du stage.

<u>N'inclus pas le budget des courses alimentaires.</u> 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 60€ et 75€ pour la semaine)

Programme

Date : du 27 Janvier au 2 Février 2019

Programme prévisionnel soumis à changement

	Dimanche 27	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30
Matin		Natation 8h30-10h Aérobie + Analyse Vidéo individuelle 10h: Càp Footing long 1h15 puis travail technique (gammes techniques, travail de placement)	8H-9h30 Natation Séance 1 Endurance 10h30: Càp Séance VMA	Vélo: Sortie longue de 2H30 à 3H30
Midi		REPAS	REPAS	REPAS
Début d'après midi		SIESTE	SIESTE	PETITE SIESTE
Après midi	A partir de 18H00 Arrivée des athlètes 18h30 Footing 30' de décrassage et repérage	Natation Séance 2 : Endurance longue Vélo: 2h Tour de St Barthélémy et Bord de mer Travail en bosse, technique en virage et descente	Endurance longue BRAS PPG DEBRIEFING VIDEO 1ère PARTIE	16H30-18H Natation: Vitesse/ Drafting Etirements/relaxation
Soir	REPAS D'ACCEUIL	REPAS GROUPE	REPAS SPORTIF	REPAS EQUILIBRE
Soirée	ACCEUIL DES TRIATHLETES	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE	INTERVENTION NUTRITION

	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 2
Matin	Natation Séance 1: Allure spécifique Triathlon 10h: Footing long Esterel	Vélo: Sortie longue de 2H30 à 3H30 PMA	Càp : Séance SV1 Longue Base Nature
Midi	REPAS	REPAS	REPAS
Début d'après midi	SIESTE	SIESTE	CLOTURE DU STAGE
Après midi	Natation Séance 2: Endurance OU Vélo	Càp Footing Court (facultatif) Natation: Endurance BRAS ESPACE DETENTE: SPA/ SAUNA/JACCUZZI/ HAMMAM	
Soir	REPAS RECUPERATION	CLOTURE DU STAGE/ RESTAURANT	
Soirée	INTERVENTION PREPARATION MENTALE	RESTAURANT