



STAGE TRIATHLON *MyTRIBE*

MARS 2018



Le camp d'entraînement se situe dans le Sud Ouest de la France, à Biscarrosse.

MyTribe se déplace pour vous proposer un stage dans le sud Ouest de la France dans les Landes à Biscarrosse. Forêts, Dunes, Océan, l'impression d'immensité domine.

La qualité des pistes cyclables et des forêts permet de réaliser des kilomètres dans un environnement apaisant que ce soit en vélo ou en course à pied. La piste s'étend vers le bassin d'Arcachon en passant par la forêt, puis en longeant l'océan et la dune du Pilat.

En natation, des séances vidéos vous permettront de corriger vos défauts, et des séances spécifiques triathlon vous permettront d'avoir quelques clés pour la suite de votre entraînement.

Un condensé de partage, d'échanges et d'expérience !



Hébergement

Nous vous proposons un hébergement en formule familiale dans un cadre sympathique, pour un moment de partage avec les entraîneurs.

• *Hébergement*

Nous vous proposons un hébergement familial situé en bordure de la forêt des Landes, des pistes cyclables et du lac de Biscarrosse.

Description :

- Hébergement dans une grande villa au bord du Lac. Chambres de 2 à 3 personnes, salle de bain, douche et toilettes.
- Repas partagés au sein de la villa entre les athlètes et les entraîneurs dans une ambiance conviviale et familiale.
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...) afin d'échanger et d'apporter un maximum de conseils.

Nombre limité : 16 personnes

• *Description du stage:*

L'objectif du stage est de travailler la spécificité du triathlon et de corriger vos principaux défauts en natation. C'est à dire de réaliser un gros volume avec des séances de qualité à allure spécifique triathlon en vélo et course à pied. Il y aura des entraînements deux à trois fois par jour dans les trois disciplines complétées par de la PPG, du yoga, des étirements...





Infrastructures:

- ▶ Piscine 25m de Biscarrosse (Vidéo et analyse de la technique de nage)
- ▶ Course à pied: Forêt, piste cyclable, en bord d'océan ou de lac
- ▶ Vélo: Parcours sur les pistes de la côte de la côte Basque au Bassin d'Arcachon en passant par la Dune du Pyla
- ▶ Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...)
- ▶ PPG/Etirement : En extérieur ou en salle

Encadrement :

- ▶ **Charlotte Morel:** Championne de France Elite LD 2015/16, licence Staps entraînement Sportif, Master Nutrition, BESAAN, BF4 triathlon
- ▶ **Frédéric Belaubre:** Champion de France Elite LD 2015, 5e JO Athènes, 10e JO Pékin, 3x champion d'Europe Elite CD BESAAN, BF4 triathlon

Tarif : 410€

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

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

Assurance ANNULATION facultative: 95€ Remboursement de 100% de l'acompte versé dans le cas d'une annulation au plus tard 30 jours avant le début 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-établis (repas sain, équilibrés, sans superflus). Le prix des courses sera divisé par le nombre de personnes prenant ce repas convivial ! Pas d'inquiétude, ce sera un petit budget (entre 50€ et 75€ pour la semaine)



Programme



Date : du Samedi 24 Mars au Samedi 31 Mars 2018

	Samedi 24	Dimanche 25	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28
Matin		Vélo 3h30/4H Travail de relais Enchainement course à pied (facultatif): 5' tempo/25' footing	7h30-9h30 Natation: Aérobie, technique de nage Course à pied: Séance SV1 Footing long en forêt (1h15 à 1h45)		7h30-9h30 Natation: Allure spé triathlon SV1/SV2
Midi		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
Début d'après midi		SIESTE	SIESTE	SIESTE	DEBRIEFING/ CLOTURE DU STAGE
Après midi	18h Arrivée des Athlètes	17h- 18h30 Natation: Prise de vidéo et analyse technique de nage	Vélo 2h30-3h	Vélo: 3H à 5h (selon niveau) Travail de PMA	Course à pied: Footing puis gammes techniques PPG
Soir	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
Soirée	ACCEUIL DES TRIATHLETES / PRESENTATION DU STAGE	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDUEL 1ère partie	DEBRIEFING VIDEO SOUS MARINE et CORRECTION TECHNIQUE INDIVIDUEL 2ème partie		SOIREE THEMATIQUE Intervention Nutrition

	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31
Matin	Vélo: 3H Travail à SV1	7h30-9h30 Natation: Aérobie, technique de nage Course à pied: 45' footing puis PPG	Course à pied: Footing à jeun (facultatif) 10H CLOTURE DU STAGE
Midi	REPAS	REPAS OU Pique Nique Dune du Pilat	
Début d'après midi	SIESTE	Sieste OU Pique Nique Dune du Pilat	
Après midi	Course à pied: VMA ETIREMENTS/RELAXATION	Vélo 2h Endurance	
Soir	REPAS	RESTAURANT	
Soirée		DEBRIEFING /BILAN DU STAGE	



