



STAGE Triathlon FREJUS 2013
14 avril au 21 avril 2013

Centre Azureva de Fréjus quartier CAIS.
1943 rue des combattants d'AFN BP 109 - 83608 Fréjus cedex

OBJECTIFS du Stage :

«Permettre à chacun, du débutant à l'expert, d'avoir accès à un stage de haut-niveau. Immersion totale TRIATHLON !»

Natation : Technique Triathlon et Travail allure course

Vélo : Endurance de base et Force vélocité

CàP : Technique / PPG + Allure course

Transition : Multi-Enchaînement

Le planning type (page suivante) est adapté en fonction du niveau de chacun par les entraîneurs référents!

20 places disponibles et accessibles à tous niveaux de pratiques

Encadrement : Des spécialistes à votre service.

- ✓ Manuel ROUX : CTL Franche-Comté - Référent Franche Comté
- ✓ Christophe LEGRAND : DEJEPS Triathlon - Référent Nord Pas de Calais
- ✓ Cyril CHAMBELLAND : CTL Nord Pas de Calais
- ✓ Laury MORIZOT : Stagiaire Entraîneur Fédéral BF4
- ✓ Michel SŒUR : BF5 et Entraîneur Triathlon Longue Distance

Semaine du 14/04 au 21/04/2012	NATATION	VELO	COURSE à PIED	Informations
Dimanche Sommeil :			17h00 / 18h30 Footing cohesion groupe.	<u>Arrivée et Accueil au centre à 16h</u> <u>Briefing :</u> 18h45 Organisation Générale
Lundi Sommeil :	9h00 / 10h00 Piscine St Raphael	14h30 / 18h30 RM : 6*(10min Force à 70 trsmin / 5min 110 trsmin)	10h30 / 12h00 Travail allure course 25min	CàP enchaîné à la natation au CRAPA. Débriefing : 20h30
Mardi Sommeil :	8h00 / 9h00 Séance Néoprène Eau Vive	13h00 / 16h00 Aéro par groupe de niveau en vélocité à 90 trs/min	16h30 / 17h30 Séance orientée VMA	CàP rdv base nature. Débriefing : 20h30
Mercredi Sommeil :	9h00 / 10h00 Piscine St Raphael		11h00 / 12h00 Footing / Stretching	Prévoir vos chaussures avec lacets élastiques
		15h00 / 17h00 Multi-Enchaînement ITC Base nature de Fréjus		Débriefing : 20h30
Jeudi Sommeil :	8h00 / 9h00 Séance Néoprène Eau Vive	14h30 / 18h30 RM : 6*(10min Force à 60 trsmin / 10min 110 trsmin)	10h30 / 12h00 footing facile en groupe.	CàP enchaîné à la natation. Débriefing : 20h30
Vendredi Sommeil :	9h00 / 10h00 Piscine St Raphael	13h00 / 16h00 Aéro par groupe de niveau en vélocité 85 à 90 trs/min	10h30 / 12h00 Fartleck Travail Changement d'allure.	CàP enchaîné à la natation au CRAPA. Débriefing : 20h30
Samedi Sommeil :	8h00 / 9h00 Séance Néoprène Eau Vive	13h00 / 16h00 RM : travail en bosse et sprint en hyper vélocité.	16h30 / 17h30 Footing light en groupe avec rappel d'allure et placement.	CàP rdv base nature et bord de mer ! Débriefing : 20h30
Dimanche	Retour en Franche-Comté ou en Nord Pas de Calais Départ de Fréjus à 9h00			

Matériel à prévoir pour le bon déroulement du stage.

Natation :	Vélo :	Course à Pied :
<ul style="list-style-type: none">▪ Combinaison Néoprène▪ Maillot de bain▪ Bonnet Piscine et EXTERIEUR pour la sortie !▪ Lunettes▪ Pull▪ Plaquettes▪ Elastique▪ Palmes▪ Bidon d'eau	<ul style="list-style-type: none">▪ Casque et lunettes▪ Gants Longs et courts▪ Cuissard long et court, maillot long et court▪ Veste thermique▪ Chaussures automatiques▪ Prolongateur obligatoire▪ Ravitaillement personnel▪ Kit de réparation complet	<ul style="list-style-type: none">▪ Running▪ Short Tee Shirt▪ Cuissard Long, Tee-Shirt manches longues et coupe vent▪ Casquette et bonnet
Quotidien : <ul style="list-style-type: none">▪ Boisson et petits encas pour les temps morts▪ Crème solaire		

20 places disponibles pour tous les niveaux.

Coûts : Ils comprennent l'hébergement, la pension complète, les créneaux piscine et l'encadrement diplômé. Les déplacements restent à la charge des participants.

✓ **Individuel :** 480 € / pers

✓ **Accompagnateur / Famille :** 360 € / pers

Ces couts sont propres à la ligue Nord Pas de Calais Triathlon

Réservation par la réception du règlement : (en fonction de votre appartenance)

✓ **À l'ordre de la Ligue Nord Pas de Calais de Triathlon avant le 15 février 2013.**

Informations complémentaires et adresses de correspondances:

Christophe LEGRAND

Agent de Développement

Ligue Nord Pas de Calais de Triathlon

Complexe Sportif Maurice Baude

Route de bourbourg - 59820 Gravelines

legrandtri@gmail.com – 06.23.64.28.13

Informations générales

Situation géographique :

Avion :

Aéroport de Nice : 63 km

Aéroport de Marseille : 140 km

Train : / aller

Gare SNCF de Fréjus :

De Lille : +/- 75 € en 2^e classe

+/- 7h30 de voyage

De Besançon : +/- 50 € en 2^e classe

+/- 7h00 de voyage

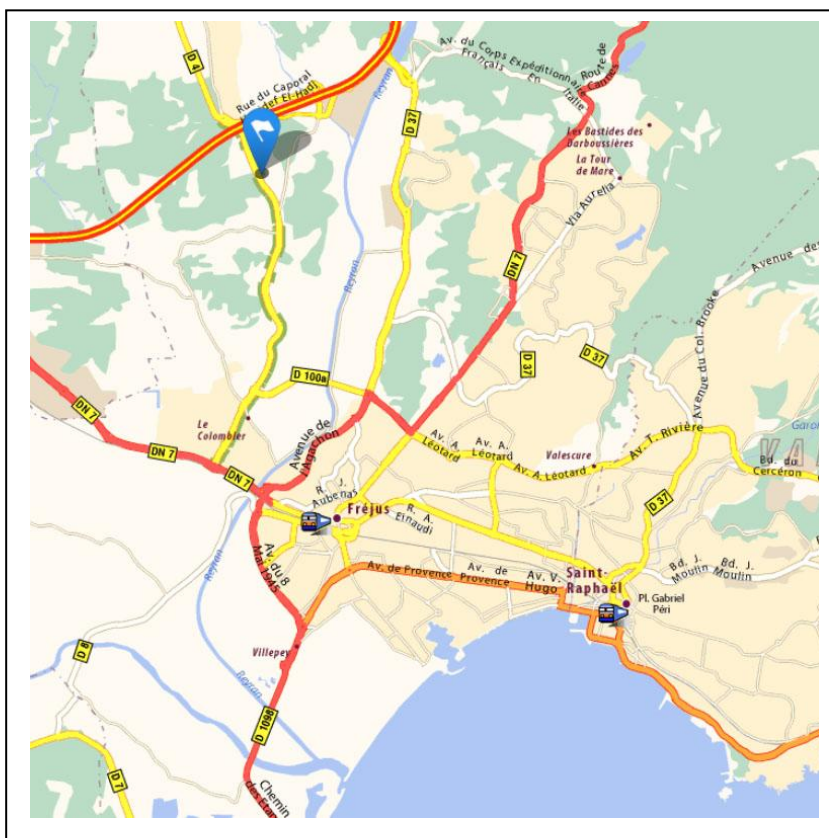
Route : / aller

Besançon : 640 km

Péage : 46 € / voiture

Lille : 1100 km

Péage : 90 € / voiture



Le site d'accueil : plus d'informations sur

<http://www.azureva-vacances.com/Individuel/Village/Frejus>



La piscine de St Raphael :

1 bassin de 8 x 50 m

1 bassin de 6 x 25 m

