



**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
<b>Dimanche</b>  Sommeil :			17h00 / 18h30  Footing cohesion groupe.	<u>Arrivée et Accueil au centre à 16h</u>  <u>Briefing :</u> 18h45 Organisation Générale
<b>Lundi</b>  Sommeil :	9h00 / 10h00  Piscine St Raphael	14h30 / 18h30  RM : 6*(10min Force à 70 trsmin / 5min 110 trsmin)	10h30 / 12h00  Travail allure course 25min	<b>CàP enchaîné à la natation au CRAPA.</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
<b>Mardi</b>  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	<b>CàP rdv base nature.</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
<b>Mercredi</b>  Sommeil :	9h00 / 10h00  Piscine St Raphael		11h00 / 12h00 Footing / Stretching	<b>Prévoir vos chaussures avec lacets élastiques</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
		15h00 / 17h00 Multi-Enchaînement ITC Base nature de Fréjus		
<b>Jeudi</b>  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.	<b>CàP enchaîné à la natation.</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
<b>Vendredi</b>  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.	<b>CàP enchaîné à la natation au CRAPA.</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
<b>Samedi</b>  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.	<b>CàP rdv base nature et bord de mer !</b>  <b>Débriefing : 20h30</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Retour en Franche-Comté ou en Nord Pas de Calais</b> <b>Départ de Fréjus à 9h00</b>			

## Matériel à prévoir pour le bon déroulement du stage.

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

## 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](mailto:legrandtri@gmail.com) – 06.23.64.28.13



**La piscine de St Raphael :**

1 bassin de 8 x 50 m

1 bassin de 6 x 25 m

