



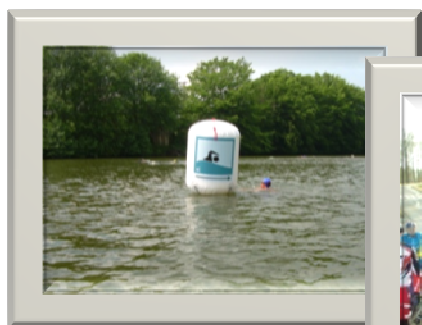
STAGE DE TRIATHLON DEBUT DE SAISON

8 & 9 mai 2009 à Calais-Sangatte



La Ligue N-PdC de Triathlon organise un stage de triathlon sur 2 jours

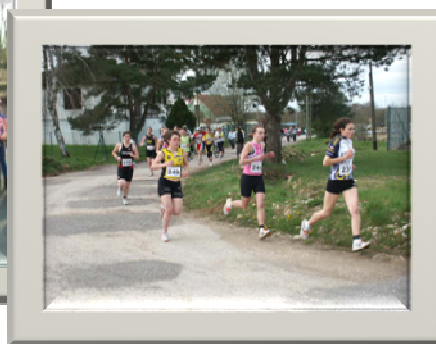
Entraînements et Apprentissages techniques spécifiques au triathlon
Groupes de niveaux pour débutants et confirmés.



Natation en eau libre



Cyclisme sur route



Course à pied en milieu naturel

AU PROGRAMME

Vendredi 8 mai :

- Matin - 10h00 : Accueil à la base nautique de Sangatte
- Natation en eau vive
- Après-midi - Vélo : 30, 50 ou 80 Km au choix
- Course à pied : 6Km ou 10 Km « fartlek »

Samedi 9 mai :

- Matin - Vélo : 30 ou 60 km vallonnés
- Natation : Technique spécifique triathlon
- Après-midi - Course à pied : 7 ou 13 Km avec travail au « seuil »

16h30 : fin du stage

Lieu de rendez-vous et d'hébergement : Base nautique de Sangatte
(Voir plan au dos)

Complexe Sportif Maurice Baude - Route de Bourbourg
59820 GRAVELINES

Tel - Fax: 03 28 22 06 79 - Email : tri5962@free.fr

Stage de Calais-Sangatte 8 et 9 mai

RENSEIGNEMENTS

Ligue Nord Pas de Calais de Triathlon
Complexe Sportif Maurice Baude – Route de Bourbourg
59820 GRAVELINES

Tel - Fax: 03 28 22 06 79 - Email : tri5962@free.fr





STAGE TRIATHLON DE L'ETE Du 29 juin au 03 juillet à Fourmies



La Ligue N-PdC de Triathlon organise un stage de triathlon sur 5 jours à la carte, avec possibilité de choisir la ou les journées de participation.

Entraînements et Apprentissages techniques spécifiques au triathlon
Groupes de niveaux pour débutants les jeudi et vendredi.

Natation-vélo-course à pied tous les jours
sur les circuits de l'Espace Triathlon de Fourmies

- Dominante foncier à vélo
- peu d'intensité

Lundi



- Dominante foncier en course à pied
- Intensité modéré

Mardi



- Dominante natation
- Entraînement fractionné

Mercredi



- Apprentissages techniques
- Multi-enchaînement

Jeudi



- Rando-Tri
- parcours découverte et Moyenne distance

Vendredi



Accueil Hébergement à l'Institution St Pierre de Fourmies
(plan d'accès et programme complet au dos)

RENSEIGNEMENTS

Ligue Nord Pas de Calais de Triathlon
Complexe Sportif Maurice Baude – Route de Bourbourg
59820 GRAVELINES

Tel - Fax: 03 28 22 06 79 - Email : tri5962@free.fr

PROGRAMME

Stage d'été à Fourmies du 28 juin au 3 juillet

Lundi

Accueil à 10h à l'institution St Pierre de Fourmies

Matin : Footing 1h

Après-midi : Natation 1h00 et vélo 90 km (~3h30)

Mardi

Accueil à 8h30

9h00 : Vélo 52 km

Après-midi : Natation 50' et course à pied 1h avec travail au seuil

Mercredi

Accueil à 8h30

9h00 : Natation séance en piscine et course à pied séance VMA

Après-midi : Natation 45' et sortie vélo cool

Jeudi

Accueil à 8h30

9h00 : Technique vélo et enchaînements

Après-midi : Multi-enchaînement

Vendredi

Accueil à 8h30

9h00 : Rando-tri sur les circuits de l'Espace Triathlon

Après-midi : séance récupération

Fin du stage à 16h00

Tous les jours, formation de groupes de niveau loisirs et confirmés, les débutants sont accueillis les jeudi et vendredi en particulier.

Les entraînements s'effectuent en eau vive, campagne et forêt sur les circuits de l'Espace Triathlon de Fourmies.

Accueil, restauration et hébergement :

Institution Saint Pierre

10, rue du Général Goutierre

59 612 FOURMIES





Formulaire d'inscription



STAGES TRIATHLON LIGUE NORD-PAS-DE-CALAIS

NOM : Prénom :

Club :

Adresse : CP ____ Ville :

N°téléphone : _____ @ -mail :

Ma pratique générale (*rayez la mention inutile*) : Débutant - Loisir - Compétition

Stage de début de saison les 8 et 9 mai à Calais-Sangatte

Licencié Triathlon à la ligue Nord-Pas-de-Calais : 30 €

Non licencié ligue : 40 €

Le prix comprend l'hébergement en chambres collectives et les repas.

Stage d'été du 29 juin au 3 juillet à Fourmies (à la carte)

Présent le(s) 29 juin 30 juin 1er juillet 2 juillet 3 juillet

Licencié Triathlon à la ligue Nord-Pas-de-Calais :

15 € le 1er jour (un repas) 35 € les jours suivants (2 repas, la nuit et petit déjeuner)

Non licencié ligue : 20 € par jour et 40 € la pension complète

Joignez à votre inscription un chèque à l'ordre de la Ligue Nord-Pas-de-Calais de Triathlon, correspondant au montant de votre inscription et renvoyez le tout avant :

Le **30 avril 2009** pour le stage de début de saison

Le **18 juin 2009** pour le stage d'été

à l'adresse suivante :

Ligue Nord-Pas-de-Calais de Triathlon
Complexe Sportif Maurice Baude
Route de Bourbourg
59820 GRAVELINES

Signature

RENSEIGNEMENTS : Cyril CHAMBELLAND 03 28 22 06 79 / tri5962@free.fr