

## Stage d'entraînement Triathlon Centre omnisport de Mâcon

### DATE

Du samedi 14 Avril 2012 au samedi 21 Avril 2012

Accueil du stage entre 16 et 17h le samedi 14

Fin de stage à 14h le samedi 21

### LIEU

Centre omnisport de Mâcon

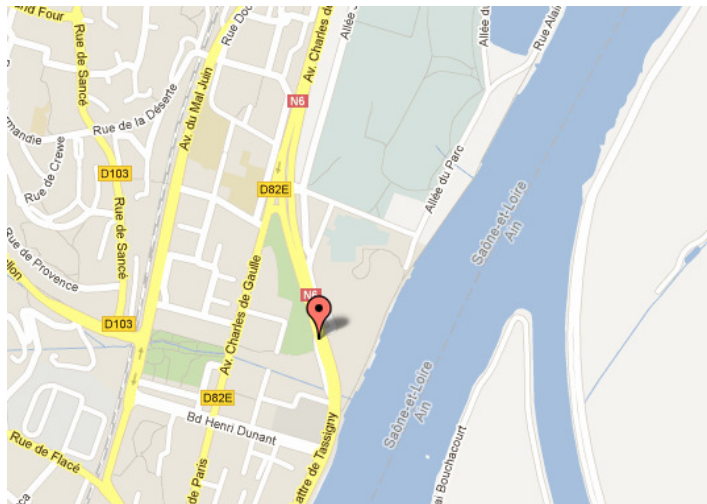
389, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 71000 Mâcon – FRANCE

Piscine : Centre nautique de Mâcon à 200m

Piste d'athlétisme à 500m et parcours santé à proximité du centre

Parcours vélo dans le pays Mâconnais (Moyenne montagne)

### ACCES



Mâcon :

- Par l'A6 : 3h45 de Paris (400km)
- Par le train : 1h30 de Paris (TGV)

Coordonnées GPS :

Latitude : 46° 18' 59.46" N / Longitude : 4° 50' 26.64" E



## **INTITULE ET CONTENU DU STAGE PROPOSE**

P3 organise un stage d'entraînement triathlon. Ouvert à des triathlètes de tous niveaux étant capable de nager 1500m, rouler 40km et courir 1h.

Ce stage propose :

- des séances spécifiques de développement des qualités physiques dans les trois disciplines
- des séances d'enchaînement spécifiques au triathlon
- Analyse vidéo de la technique de nage
- Séance de renforcement musculaire et d'étirements
- Soirées à thème (1 thème différent chaque soir)

## **ENCADREMENT DES SEANCES**

Toutes les séances sont encadrées par deux entraîneurs diplômés et spécialistes en triathlon.

Constitution au début du stage de groupes de niveau.

L'effectif du stage est limité à 12 personnes pour un encadrement et un suivi de qualité.

Les séances spécifiques sont individualisées.

Le stage est organisé en séances principales, et en séances supplémentaires qui sont facultatives, suivant le niveau de forme et l'objectif pour lequel vous avez souhaité participer au stage.

Le planning d'entraînement sera communiqué la semaine qui précède le stage.

Disponibilité des entraîneurs pour répondre aux questions sur l'entraînement en général.

## **HEBERGEMENT ET RESTAURATION**

L'hébergement se fait au sein du centre omnisport de Mâcon dans des chambres de deux personnes.

La restauration est prise en charge en pension complète. Les repas sont pris au self du COM.

## **MATERIEL REQUIS PAR LE PARTICIPANT**

Matériel natation :

Pull-buoy, plaquettes et élastique.

Matériel cyclisme :

Vélo route, matériel de réparation.

Matériel course à pied :

Montre chronomètre.



## TARIF DU STAGE

450€ par personne pour la semaine complète en pension complète, avec encadrement diplômé. Acompte de 135€ à verser à l'inscription, et règlement du solde avant le 14 Avril 2012 (si règlement par chèque, celui-ci sera encaissé à la fin du stage).

Ce tarif ne prend pas en compte le déplacement, ni l'accès aux installations du centre de récupération.

Possibilité d'être en chambre individuelle moyennant un supplément tarifaire.

## INFORMATIONS & RESERVATION

Plus d'information sur le COM : <http://www.com-macon.fr/index.php>

Plus de détails sur le stage : [www.ppuissance3.fr](http://www.ppuissance3.fr)

Réservation et contact : [contact.fccoaching@gmail.com](mailto:contact.fccoaching@gmail.com) ou 06.32.11.25.21

*Si vous souhaitez faire le trajet en co-voiturage, nous pouvons vous mettre en contact afin de réduire les coûts liés au transport et le nombre de véhicules sur la route.*

*En effet, sur place, aucune voiture ne sera nécessaire puisque toutes les installations sont regroupées autour du centre sauf si vous souhaitez vous déplacer pour visiter ou toute autre raison.*