

Stage de Triathlon dans le Verdon

Du Vendredi 13 Mai au Lundi 16 Mai 2016



&

SPÖRT
CONSULTING

Au service de vos exploits !



Les organisateurs

Sport Consulting vous propose un stage vous permettant de peaufiner votre préparation dans un lieu idyllique au contact de l'organisation et de professionnels de la préparation sportive !

A propos de Sport Consulting

La société est née d'une volonté de proposer des produits et services sportifs performants.

L'équipe est composée uniquement d'experts passionnés par leurs métiers et diplômés d'Etat.

La volonté de transmettre une passion au plus grand nombre est au cœur de nos préoccupations. Que vous soyez débutant, athlète confirmé ou en quête de bien-être, nous mettrons tous les moyens en œuvre afin d'atteindre vos objectifs tout en gardant à l'esprit la notion de plaisir.

Nos objectifs :

- Partager notre passion avec vous
- Vous permettre de progresser
- Apporter les conseils les plus adaptés à vos besoins
- Vous faire découvrir les parcours de la course et connaître les pièges à éviter



La destination

Le Verdon, en quelques mots :



Mondialement réputer le Parc Naturel Régional du Verdon est un lieu idéal pour la pratique des activités de pleine nature, mais aussi un site qui se prête à merveille à l'organisation de séjours sportifs. Des paysages à couper le souffle, des villages pittoresques, des lacs bleus turquoise, les fabuleuses Gorges du Verdon... Sans oublier des vignobles et des champs de lavande qui sentent bon la Provence. Vous l'aurez compris, le Verdon est un lieu unique aux activités diverses. Pour votre séjour, vous serez situé aux Salles sur Verdon. Ce village est un véritable havre de paix au bord du lac de Sainte-Croix et à flanc d'une colline ce qui le rend incontournable à visiter.



Le programme prévisionnel

Afin de s'adapter aux envies et aux besoins de chacun cette année nous offrons la possibilité aux athlètes de moduler leur semaine de stage de la façon dont il le souhaite (sur les 2 derniers jours).

Vendredi 13 Mai:

- 14h00: Accueil des stagiaires à la *Maison des lacs*
- 14h30: Vélo 2h30 62km dénivelé positif 950m, séance aérobie
- Enchaînement CAP

Samedi 14 Mai:

- 8h30: footing à jeun 45'
- 10h30: Vélo 3h00 96km dénivelé positif 1650m, par groupes de niveaux, séance PMA

Dimanche 15 Mai:

- 8h30: 2h30 Atelier Trail
ou
- 8h30: Reconnaissance officielle du parcours vélo du NatureMan
- G1, parcours 90km, 28 km/h
- G2, parcours 90km, 24 km/h
- Analyse et retour de vos courbes FC et Puissance sur 1 montée test.
- 16h00: 1h00 natation en lac

Lundi 16 Mai:

- 9h00: Vélo 3h00 88km, dénivelé positif 2000m, séance seuil
- Ou
- Atelier Trail 3h00

-15h00: Bilan et fin du stage



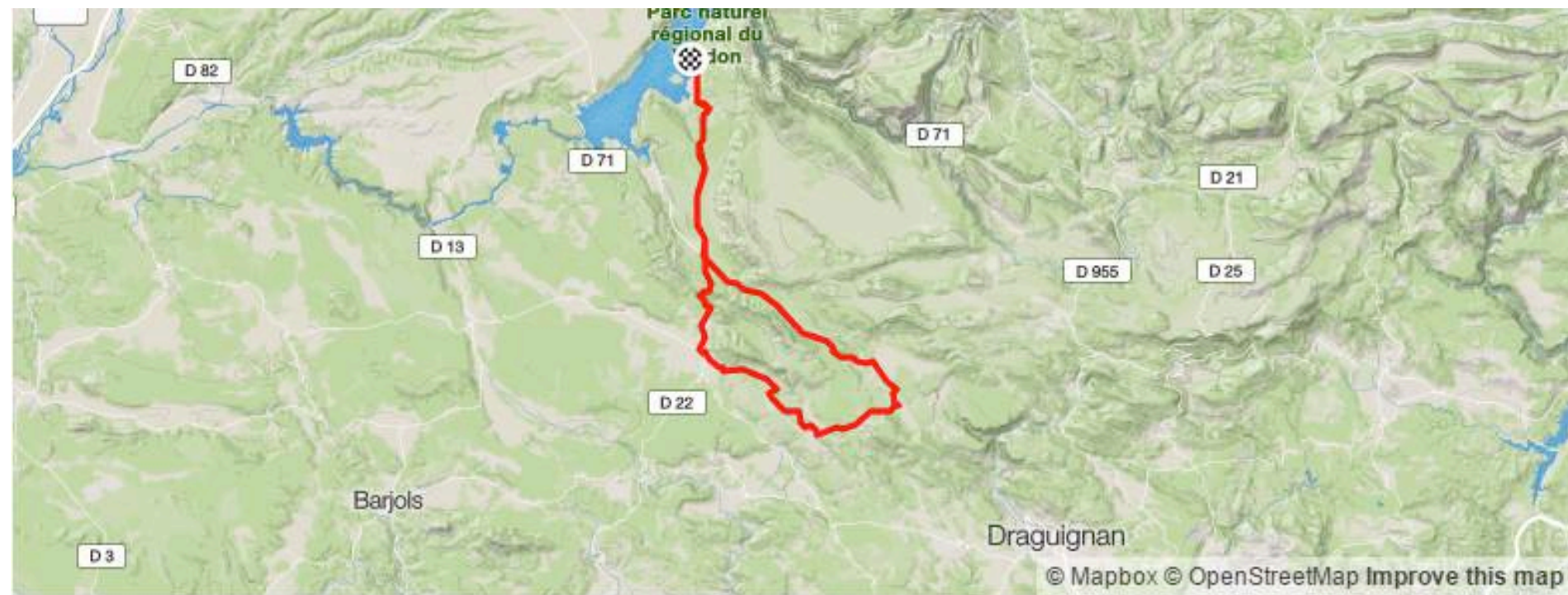
Le programme prévisionnel

		Swim	Bike	Run	Divers
Vendredi	Matin	14h00 Accueil des stagiaires à la <i>Résidence Pierre & Vacances Cannes Verrerie</i>			
	AM		2h30 (aérobie)	1h00 footing	
Samedi	Matin		3h30 (travail PMA)	45' footing à jeun	
	AM	1h00 en lac			Etirements
Dimanche	Matin		Reconnaissance Parcours du NatureMan (analyse et retour de puissance sur 1 montée test)	Ou 2h30 Atelier Trail	
	AM	1h00 en lac			Etirement + projection du film de l'épreuve
Lundi	Matin		3h00 (travail au seuil)	Ou 3h00 Atelier Trail	
	AM				Bilan stage

Programme susceptible d'évoluer selon les conditions et niveau du groupe



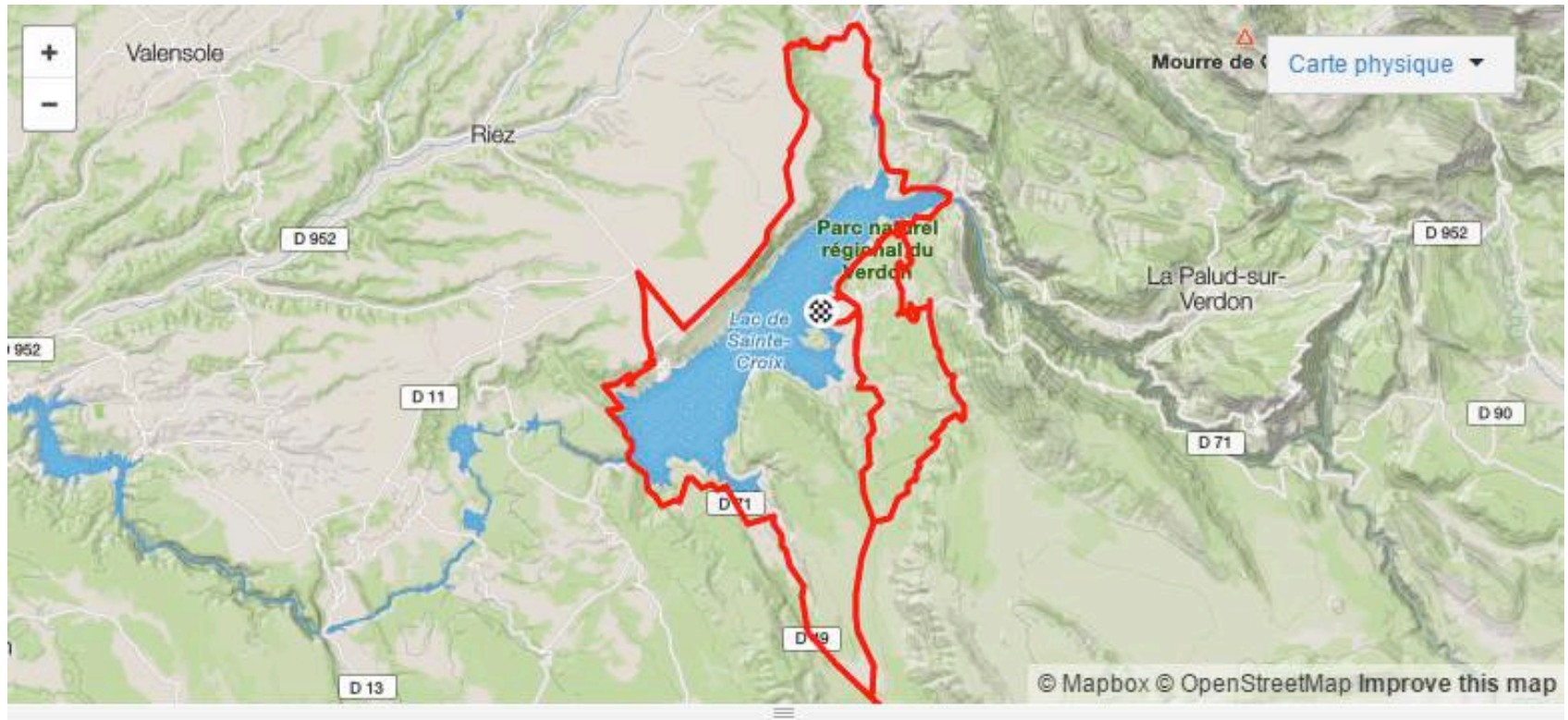
Parcours J-1



Parcours J-2



Parcours J-3, épreuve NatureMan



Parcours J-4



Ce sera aussi l'occasion...

- De tester les produits BV Sport et comprendre comment utiliser la compression pendant et après l'effort
- Découvrir comment gérer vos allures à l'entraînement et en course. Notamment par l'analyse de la puissance à vélo (Roues Powertap en test)
- Apprendre à utiliser au mieux vos combinaisons et avoir l'occasion de tester des produits haut de gamme



Prestations et services annexes

Coût du stage : les 4jours ➔ 299€ / 3jours ➔ 249€ / 2jours ➔ 199€ Ces tarifs sont par personne.

Inclus dans le prix :

- Encadrement et conseils fournis par des entraîneurs qualifiés tout au long de la semaine (diplômé d'Etat Triathlon)
- Accès à toutes les séances d'entraînements
- Logistique pendant les séances d'entraînements (voiture suiveuse)
- Dotation énergétique Punch Power au début du stage et avant chaque sortie vélo
- Mise à disposition du matériel test (BV Sport/Europium/Powertap/Garmin)
- Analyse et commentaires de vos fichiers de séances
- Analyse vidéo de votre technique en natation et CAP

Hébergement en pension complète

- Hébergement dans des chambres 3 personnes. Salle de bain commune.

Avantages: Idéalement situé au pied du Lac de Sainte-Croix, au départ de magnifique parcours vélo et trail.

En option :

- Plan d'entraînement sur mesure individuelle pour préparer votre stage ou votre objectif à la suite du stage



La maison des Lacs

Idéalement situé sur la rive du lac de Sainte-Croix, « La maison des Lacs » vous proposera un hébergement et un accueil chaleureux.

De nombreuses activités vous seront proposées (randonnée, VTT, escalade, pêche...).

Comment venir:

Prendre la sortie 36, Continuer sur D1555. Prendre D955, D49, D6 et D957 en direction de Avenue de Perafabre à Les Salles-sur-Verdon Continuer sur Les Pinèdes/D1555, Continuer de suivre D1555, Route à péage, Rester sur la file de gauche pour continuer sur D1555, Au rond-point, prendre la 1re sortie et continuer sur D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Route de Draguignan/D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie sur D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Route du Muy/D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie et continuer sur Route du Muy/D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie sur Route de Draguignan/D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie et continuer sur Route de Draguignan/D1555, Au rond-point, prendre la 2e sortie et continuer sur Route de Draguignan/D1555, Continuer de suivre D1555, Au rond-point, prendre la 1re sortie sur Avenue du Général Charles de Gaulle/D1555, Au rond-point, prendre la 3e sortie sur Avenue du 18 Juin 1940/D955, Continuer de suivre D955, Au rond-point, prendre la 1re sortie sur Boulevard Léon Gambetta/D955, Au rond-point, prendre la 3e sortie sur Avenue Frédéric Henri Manhes/D955, Prendre légèrement à gauche sur D49, Prendre à gauche sur Lentier/D49, Continuer de suivre D49, Tourner à droite pour rester sur D49, Continuer sur D6, Prendre à droite sur D49, Prendre à droite sur D957, Tourner à gauche vers Avenue de Bocouenne, Continuer sur Avenue de Bocouenne, Tourner à gauche pour rester sur Avenue de Bocouenne, Continuer sur Avenue de Perafabre
Votre destination se trouvera sur la droite.

La Maison des Lacs
15 Avenue de Perafabre, 83630 Les Salles-sur-Verdon



Comment réserver ?

M, Mme, Mlle NOM :
Prénom :
Date de naissance : / / Téléphone :
Adresse :
Code postal : Ville :
Email :
Licencié : club N° licence :

☐ **OBLIGATOIRE** – Je m'engage à fournir une licence FFtri en cours de validité ou un certificat médical « d'aptitude à la pratique du triathlon » de moins d'un an à la date du début du stage.

Règlement par chèque à l'ordre de Sport Consulting

Renvoyez le tout à
Mickael Crouin – Sport Consulting –
33 avenue George V- Le Jersey –
06000 Nice



Conditions générales

Un acompte de 50% est demandé lors de la réservation.

Annulation du stage

Dans le cas où le nombre de stagiaires serait inférieur à 8 personnes, nous nous réservons le droit d'annuler le stage. Tous les frais versés vous sauront totalement restituer.

Stage limité à 20 personnes.

Annulation de réservation

30% jusqu'au 17 Avril, pas de remboursement après cette date.

Conditions de participation

Obligation de présenter une licence Fftri en cours de validité ou d'un certificat de non contre-indication à la pratique du triathlon datant de moins d'un an à la date du début du stage.

Pour toutes questions

contact@sportconsulting.fr

