

Stage de triathlon *S'entraîner pour mieux s'adapter ou s'adapter pour mieux s'entraîner ?*

De manière générale, le sportif s'entraîne pour mieux s'adapter à l'exercice physique. Ce concept guide l'action de la plupart d'entre nous.



La richesse d'un système d'entraînement réside aussi dans la diversité des situations et dans son ouverture.

Le triathlon offre la diversité des activités et le voyage l'ouverture vers l'inconnu....

« S'adapter à des conditions d'environnement différentes pour mieux s'entraîner à évoluer dans son environnement habituel » pourrait résumer cet état de fait.

Faire autre chose que ce que l'on a l'habitude de faire et dans un autre cadre, c'est se donner la possibilité de sortir des contraintes que l'on a l'habitude de se fixer.

Sans pour autant sortir des limites du réalisable se projeter dans le désert est une expérience à partager et à ne surtout pas manquer de vivre....

Le bonheur ressenti suite à cet effort est indescriptible, il allie le plaisir des yeux et le dépassement personnel.



LE DIRECTEUR DE STAGE

Laurent URBAN, Manager Général de la série TriStar en France. Après 25 triathlons courus sur la distance Ironman (7 fois top 10 à l'Embrunman / 9ème à l'Ironman France Nice) et à 3 participations au championnat du monde Ironman à Hawaii (3ème français en 2006 / 58ème au classement général), Champion de France civil et militaire en 2008.



LE COACH

Frédéric SULTANA entraîne dans le réseau WTS et à l'Aquatic Club Hyérois. Il termine un doctorat de Physiologie (performance, activités d'endurance, modes de locomotion du triathlon et vieillissement). Il fut champion du monde "Masters" de triathlon en 2007.

PROGRAMME :

A partir de 550 €

JEUDI 17 MAI 2012

Départ de France – Arrivée à Tozeur.
Briefing de Stage.
Préparation du matériel.
Dotation (PERFORMANCE NUTRITION & AKILEINE).

Footing collectif
Dîner autour de la piscine.
Logement à l'hôtel.

VENDREDI 18 MAI 2012

Natation : Entraînement en piscine extérieure.
Vélo : Liaison de Tozeur à Chebika (90 km).
CàP: mini Trail dans le canyon de Chebika à Tamerza (Cascade).
Repas sur place/Repos/Détente à la cascade.
Retour en véhicule à l'hôtel en fin de soirée.
Debriefing, conseils, FAQ...

SAMEDI 19 MAI 2012

COMPETITION :

Vélo: CLM individuel 50 km sur route.
CàP: Trail de 15km (désert et pistes) / CUMUL DES TEMPS

Repas.
Retour à Tozeur, visite de la ville (souks, Palmeraie, Musée Dar Cherait).
Dîner, Soirée de clôture et remise des prix.
Soirée 3ème mi-temps : Discothèque pour aller jusqu'au bout de la nuit.

DIMANCHE 20 MAI 2012

Transfert à l'aéroport et retour en France (4x4) ou selon les vols Journée libre.
Logement en pension complète à l'hôtel.
Natation: Récupération dans la piscine naturelle de Nefta (source chaude).
Stretching.
Retour en France (ou LUNDI 21 MAI en fonction des vols).



BULLETIN D'INSCRIPTION

**"Stage Triathlon" du 17 au 20-21 mai 2012 en fonction de l'aérien.
Comprenant le vol AR, le transfert et la demi-pension**

PRIX PAR PERSONNE :			
Au départ de	PARIS	LYON	NICE
En hôtel 3***	650 €	590 €	550 €
En hôtel 4****	750 €	690 €	650 €



Nom / prénom :

Adresse :

Tél (Domicile/Bureau) : /

Date de naissance : Homme Femme Participe au voyage en tant que : Coureur Supporter

MODE DE REGLEMENT

Par carte bancaire CB : Par chèque libellé à l'ordre de cadence

Numéro de carte bancaire :

Date d'expiration : Date : Signature :

IMPORTANT : Franchise bagages : 20 kg. Documents de voyage pour les ressortissants de la CEE : Passeport ou Carte nationale d'identité en cours de validité au moment du voyage. Autre nationalité : nous consulter.

Informations et réservation : Laurent URBAN

Tél. : 06 69 20 21 11

E-mail : infochott@libello.com - Site : www.lesfouleesdumonde.com

Organisation : Cadence - Licence Atout France IM 075100116 - Membre du SNAV et de l'APS.