



STAGE TRIATHLON

Du 29 au 7 Mars 2019

Une cure de soleil en hiver !!

Situé sur la Costa Blanca au sud de Valence (Espagne), Benidorm bénéficie d'un climat doux qui contribue à son succès auprès de nombreux cyclistes et triathlètes en période hivernale.

Les accompagnants non stagiaires sont aussi les bienvenus et bénéficieront eux aussi d'un programme sympathique entre découverte et bien être.

Hébergements

Hotel & Spa ****
Princesa situé idéalement à Benidorm et disposant d'un centre de remise en forme, d'un Spa avec bassin de 25m et d'un restaurant de qualité



Restauration

Petit déjeuner et
Diner (*Demi-pension*)
avec buffet à volonté
(*aliments frais et cuisinés*)

Le déjeuner du midi
sera géré
individuellement
(*en fonction des horaires
d'entraînements*)

Infrastructures d'entraînements



Piscine de 25m dans l'hôtel (2 lignes d'eau) + Bassin de 25m municipale + Eau libre suivant les conditions



Parcours variés (partie assez roulante et d'autres beaucoup plus vallonnées)



Corniche de bord de mer, et sentier urbain principalement. Piste d'athlétisme de Benidorm



Salle de remise en forme de l'Hôtel



Niveaux

Ce stage est destiné à tous les triathlètes à partir de 16ans (Mineur obligatoirement accompagné par un parent)

Quelque soit votre niveau, quelque soit votre ancienneté dans la discipline, des groupes de niveaux seront constitués dans chacune des disciplines et le programme hebdomadaire sera adapté et individualisé !

Un stage au soleil à un coût raisonnable

Prestations

- Chaque stagiaire se verra offert un cadeau de bienvenu.
- Des bottes de récupération seront à votre disposition durant tout le stage,
- Un planning cohérent et de qualité vous sera proposé,
- Une voiture suiveuse présente sur les sorties vélos,
 - Des entraîneurs diplômés et spécialistes dans chacune des disciplines vous proposeront des séances variées et ciblées,
 - Des moments de partage d'expériences, d'entraînements et d'échanges,
- Des discussions thématiques, des conseils (Nutrition, prévention des blessures, planification d'objectif, sport de haut niveau, récupération, entraînements, ...)

Tarifs

Stagiaire seul en chambre individuel	800.00€
Stagiaire seul en chambre partagé avec autre stagiaire	700.00€
Couple stagiaire	1300.00€
Stagiaire + 1 accompagnant (non stagiaire)	1150.00€
Famille (Couple avec un athlète + 1 enfant)	Devis par mail

Formule incluant l'hébergement du 29février au 7mars en ½ pension, la location des infrastructures, et des lignes d'eau, l'encadrement et l'animation des séances d'entraînements, les conseils thématiques, une séance de botte de récupération par stagiaire, une analyse vidéo aquatique, un cadeau de bienvenu, et un cadeau partenaire.

Voyage / Trajet (non inclus)

Voyage en avion possible via l'aéroport d'Alicante (50km de l'Hôtel)

Ou

Voyage en voiture (covoiturage organisé pour minimiser les frais et dans le cadre d'une démarche écologique)

Réservation

50% d'acompte à l'inscription et 50% au plus tard 1 mois avant la date du stage.

!!! Nombre de stagiaires limitées !!!



-- Antoine MECHIN --
30ans

DEJEPS TRIATHLON
Licence STAPS

Directeur Technique de Club pendant 6ans
Responsable technique ligue régionale pendant 2ans
Responsable Mech' Training et
accompagnement d'athlètes de tous niveaux et tout horizon

Triathlète & Duathlète semi-pro

*// World Champion (Age Group) IM Hawai 2017
Vice World Champion (Age Group) 70.3 2018
1^{er} 70.3 Oman 2019
Plusieurs Top 10 circuit Ironman Pro
1^{er} Frenchman 2018
Podium GP D1 Duathlon //*

**EQUIPE
D'ENCADRANTS A
VENIR DANS LES
PROCHAINES
SEMAINES**