



LUREAU
SPORT TRAINING

BENIDORM



STAGE TRIATHLON

Du 29 Février au 7 Mars 2020

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 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*)

Un stage pour toutes et tous dans une ambiance conviviale

Infrastructures d'entraînements



Piscine de 25m dans l'hôtel (2 lignes d'eau) + Piscine 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 !

Prestations

- Cadeau de bienvenu pour chaque stagiaire
- 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 d'échange sur l'entraînement et sur vos expériences.
- Discussions sur des thématiques ciblées avec de nombreux conseils (Nutrition, prévention des blessures, planification d'objectif, sport de haut niveau, récupération, entraînements, ...)

Tarifs

Stagiaire seul en chambre individuelle	800.00€
Stagiaire seul en chambre partagée avec autre stagiaire	700.00€
Couple stagiaire	1300.00€
Stagiaire + 1 accompagnant (non stagiaire)	1150.00€
Famille (Couple avec un athlète + 1 enfant)	1350.00€

Formule incluant:

- L'hébergement du 29 février au 7 mars en ½ pension avec eau et vin inclus,
- 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,
- 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)
Transfert compris dans le stage entre l'aéroport et l'hôtel (A/R)

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 le 20 Janvier 2020.

!!! Nombre de stagiaires limités !!!

INSCRIPTIONS ICI



-- 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 Pro

// World Champion (Age Group) IM Hawai 2017, Vice World Champion (Age Group) 70.3 2018
1^{er} Frenchman 2018, 1^{er} 70.3 Oman 2019
Plusieurs Top 10 circuit Ironman Pro 2019
Podium GP D1 Duathlon, Record en 30'05 au 10km //



-- Frédéric LUREAU --
37ans

Master STAPS (Physiologie de l'entraînement sportif),
Entraîneur d'athlètes individuels de tout niveaux (Pro à débutant),
Préparateur physique dans une multitude de sport,
Responsable Lureau Sport Training, et entraîneur de club dans la région
toulousaine.

Triathlète & Duathlète élite

// Podium Championnat de France de Duathlon LD 2017,
Participation à l'Ironman d'Hawaï 2018 et aux mondiaux 70.3 (2014 & 2019) //



-- Lauriane BOEX --
27ans

Nutritionniste
Licence STAPS Entraînement Sportif
Licence Activités Aquatiques et de Sauvetage
(Maître nageur sauveteur),

Responsable Lb Nutrition et Sport
(<https://www.lb-nutrition.fr/>)

// Ancienne gymnaste de haut niveau
Top 5 Frenchman, Top 10 L Deauville,
Multiples podiums et titres régionaux //



-- Manon GENET --
30ans

Triathlète Pro

// 8^{ème} World Championship 70.3 Professionnel 2019,
Qualifié pour les mondiaux Ironman en Pro en 2018,
4 podiums sur Ironman entre 2017 et 2019 ,
1^{ère} 70.3 Nice et Aix 2018,
Vice Championne de France 2017 //

-- Bastien POUPELAIN --
28ans

Maitrise STAPS (Master en cours)
Moniteur de sport dans l'Armée de l'Air
Moniteur Techniques d'optimisation du potentiel (préparation mentale)
Brevet fédéral triathlon, Brevet fédéral Haltérophilie

// Finisher Embrunman (top 60)
D2 Triathlon / D2 & D1 Duathlon,,
Marathon (2h52) //

