

SUD TRIATHLON PERFORMANCE

STAGE TRIATHLON PLAYA DE ARO AVRIL 2011



Le stage se déroulera du 24 Avril au 01 Mai à playa de Aro
L'objectif est de se préparer pour la saison dans une région favorable à l'entraînement : Situé à 150m de la plage et avec l'une des plus belles criques de la Costa Brava, "La Crique de la Bella Dona", le tout dans un cadre unique. À 700m seulement du centre de Platja d'Aro,

Les appartements 2/4 comportent une chambre double, un salon-salle à manger avec canapé-lit, cuisine américaine, réfrigérateur, salle de bain complète, terrasse équipée, téléphone, télévision par satellite, air conditionné et chauffage. Les appartements 4/6 disposent d'une chambre double supplémentaire.

Vaste supermarché sur le site avec rayon presse, salle de TV, deux piscines extérieures, une pour adultes, l'autre pour les enfants, entourées de jardins, solarium, parc pour enfants, salle de jeux, air conditionné et chauffage dans les zones communes. Laverie automatique (avec jetons).

6 rue des Pyrénées 31670 Labège

☎ **0873 163 886**

✉ sudtriperf@free.fr

Blog : <http://jdcstp.wordpress.com>

<http://www.sudtriperf.com>

<http://www.triderevel.com>

SUD TRIATHLON PERFORMANCE



Aparthotel Comtat Sant Jordi

Travessera Ginebró, 2 · 17250
PLATJA D'ARO (Girona)
CATALONIA – SPAIN
Tel. 972 81 60 61
Fax +34 972 816 717

COTE LOGISTIQUE

Confirmez sous 8 jours votre présence, car ça urge maintenant

Le départ est prévu Dimanche 24 les chambres étant disponibles à partir de 12 heures.

La logistique de déplacement s'organisera en fonction des qualifiés pour les championnats de France de Duathlon jeunes. Les qualifiés nous rejoindrons sur place le Lundi.

Nous serons sur le site pour vous accueillir et vous guider. Sortie vélo l'après midi histoire de se mettre dans le bain.

6 rue des Pyrénées 31670 Labège

☎ **0873 163 886**

✉ sudtriperf@free.fr

Blog : <http://jdcstp.wordpress.com>

<http://www.sudtriperf.com>

<http://www.triderevel.com>

SUD TRIATHLON PERFORMANCE

COTE ACTIVITES

Le vélo

En vélo des groupes de niveau seront constitués et devront **être respectés**. Seuls les entraîneurs peuvent décider un changement de groupe en particulier pour les jeunes.

Sur les sorties vélo, une discipline exemplaire est demandée car nous sommes parfois sur des routes fréquentées et la sécurité est la priorité absolue. J'alerte enfin les moins expérimentés sur la gestion de la fatigue et il vaut mieux mettre pied à terre que de se carboniser totalement. L'euphorie liée au groupe doit être maîtrisée **notamment dans les descentes**.

L'encadrant du groupe peut décider d'appeler la voiture de sécurité si nécessaire. La constitution de groupes de vélo permet toutefois à chacun de passer le stage avec plaisir.

Attention à bien faire le check de vos vélos avant le départ car être en panne à 30 Km de l'hôtel c'est pas fun. Prévoir pour tous les éléments de réparation de base, à savoir :

- Un câble de frein
- 2 chambres à air
- Jeu de démonte pneu
- Une pompe
- Une attache rapide de chaîne
- Un dériv chaîne par groupe (les anciens sont équipés).

Enfin **casques obligatoires et pas le vieux casque de vos 8 ans**, gourdes (2), une paire de gant ou mitaines, lunettes indispensables.

Attention pour les jeunes : pas de casque aux normes , pas de sortie vélo

La semaine se terminera par un contre la montre individuel préparé par Jérôme.

6 rue des Pyrénées 31670 Labège

☎ **0873 163 886**

✉ sudtriperf@free.fr

Blog : <http://jdcstp.wordpress.com>

<http://www.sudtriperf.com>

<http://www.triderevel.com>

SUD TRIATHLON PERFORMANCE

La course à pied

Elle se pratique en partant de l'hôtel donc simple côté organisation. Piste ou bord de mer, ou coteaux, bref nous avons le choix en fonction des journées.

Des groupes de niveau peuvent être constitués en fonction des séances : VMA, vitesse. Les sorties endurance se font en commun.

Quelques randos à pied pour les accompagnants qui le souhaitent.

Natation

Elle est réservée aux athlètes adultes et ados car nous ne pouvons assurer l'encadrement des accompagnants.

Prévoir vos équipements habituels : lunettes, plaquettes, pull, palmes pour ceux qui en ont. Enfin prenez vos combinaisons car des séances en mer sont au programme afin de se mettre en situation de triathlon.

Autres activités

Sportifs mais pas idiots pour autant, d'autres séances de travail sont prévues, ces séances sont ouvertes à tous.

- Séances étirements tous les jours encadrées par Adrien et Fred
- Séances travail des transitions encadrées par Adrien
- Séances règlement du triathlon en compétition
- Séance Les bases de la mécanique vélo par Bernard ou comment ne pas rester en rade en bord de route. Comment régler sa position sur le vélo.
- Séance les bases de la planification de la préparation physique par Fred/Adrien

Pour les jeunes, rendez-vous individuel avec les entraîneurs afin de préparer votre saison (ça va chauffer)

Et enfin séance Bière et Tapas encadrée par, on verra bien !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

6 rue des Pyrénées 31670 Labège

☎ **0873 163 886**

✉ sudtriperf@free.fr

Blog : <http://jdcstp.wordpress.com>

<http://www.sudtriperf.com>

<http://www.triderevel.com>

SUD TRIATHLON PERFORMANCE

Globalement le programme sera :

- ◆ Vélo le matin, sorties de 2 à 4 heures suivant les niveaux.
- ◆ Repas en commun dans l'hôtel
- ◆ Après midi, détente ou entraînement piscine
- ◆ Fin d'après midi, course à pied en nature.

Ce stage se situe idéalement pour préparer les échéances de début de saison : qualifs, championnats, etc...



Bien évidemment, la bonne humeur sera le fil conducteur de ce stage. Sud Triathlon Performance cherche depuis sa création à allier, performance, amitié, bonne humeur et respect.

Ces valeurs sont essentielles aux yeux de l'équipe dirigeante et je pense que chacun y trouvera source de motivation et de plaisir.

Bonne préparation à tous.

Valérie, Fred, Adrien, Stéphane, Bernard

Nos phones :

Valérie	06.82.05.46.02
Bernard	06.10.47.19.90
Fred	06.80.60.64.67
Adrien	06.85.92.84.39
Stéphane	06.27.14.84.88

6 rue des Pyrénées 31670 Labège

☎ **0873 163 886**

✉ sudtriperf@free.fr

Blog : <http://jdcstp.wordpress.com>

<http://www.sudtriperf.com>

<http://www.triderevel.com>