



Stage jeunes du 10 au 12 février 2018

Au centre de vacances Domaine CAMIETA
à Urrugne près de St-Jean de Luz

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**

Ligue Aquitaine de triathlon

Maison des sports 119 Bd du Président Wilson 33200 BORDEAUX

Tel : 05 57 22 42 17

Mail : laquitaine@cegetel.net

Site : <http://www.ligue-aquitaine-triathlon.fr/>



Les infos pratiques



- Le stage commencera samedi 10 février à 10h30 au centre Camiéta
- Il se terminera lundi 12 février à 17h00
- Les frais d'inscription sont de 90 €

- IMPORTANT :
- Une nouvelle **fiche de liaison sanitaire** sera nécessaire pour cette nouvelle année (à donner directement au stage)

- Pensez à apporter **des chaussons** pour l'intérieur du centre (obligatoire)

Centre de séjours permanent Domaine Camieta
501, route de Souhara
64122 URRUGNE
Ligne administrative : 05 59 47 10 76

<http://www.domaine-camieta.com/>



Google maps : situation du centre
https://www.google.fr/maps/place/Domaine+Camietta/@43.373855,-1.674063,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0xad7db48c5ecbe033?sa=X&ei=ZO7AVPvmD8OxUbrlqcAI&ved=0CHIQ_BlwDQ



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Les infos pratiques



☐ La journée type de stage

- Petit-déjeuner à 07h15
- Séance natation 08h00 / 09h30 (aller et retour en bus)
- Collation au centre à 10h00
- Séance cap 11h00 / 11h45
- Déjeuner à 12h15
- Séance vélo 15h00 / 18h00
- Etirements- relaxation 18h45 / 19h15
- Diner à 19h45



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Les infos sportives

☐ Natation

- Ce stage n'aura pas pour dominante la natation
- 2 séances sont prévues : dimanche et lundi matin à la piscine de Saint-Jean de Luz distante d'environ 7 km. Le bus du centre nous transportera
- Séance de 08h00 à 09h30 sur 3 ou 4 lignes de 25m

☐ Course à pied

- Chaque fin de matinée de 11h00 à 12h00 à partir du centre
- Parcours en nature

☐ Vélo

- Tous les après-midi
- Ce stage est clairement tourné vers l'entraînement à vélo
- Parcours de moyenne montagne où nous ferons du travail spécifique



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Inscription



Lien vers le formulaire en ligne :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd7X0xsrcNsJNWyFOoFrdDRJAPZyK0CfNMIqDXqUr2yqeVT_Q/viewform

Remplir le formulaire

+

Envoyer le paiement par courrier postal au responsable du stage :

Bernard FENIOU 55 rue aux effluves d'argan La grange 24110 SAINT-ASTIER

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !