



## Stage ARTEA du 13 au 17 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](mailto:laquitaine@cegetel.net)

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

# Les infos pratiques



- Le stage commencera mardi 13 février à 10h30 au centre Camiéta
- Il se terminera samedi 17 février à 17h00
- Les frais d'inscription sont de 150 €

- **IMPORTANT :**

- Une nouvelle fiche de liaison sanitaire sera nécessaire pour cette nouvelle année (à donner directement au stage)
- La carte Européenne d'assurance maladie est demandée à cause des sorties vélo en Espagne
- La carte d'identité est aussi demandée pour la même raison
- 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](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

Le jeudi sera différent : pas de cap et pas de vélo

Pas de natation mardi matin ni samedi matin

- 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
- Etude scolaire 13h45 / 14h30\*
- Séance vélo 15h00 / 18h00
- Relaxation 18h45 / 19h15
- Diner à 19h45



\* La durée du stage et le fait que vous êtes des sportifs très occupés nous font prévoir un temps pour les devoirs durant ce stage

Le centre est équipé de classes et autres endroits propices à la « douce méditation de vos chers sujets scolaires adorés »

Pour ceux qui l'envisagent prévoyez vos copies et livres

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



# Les infos sportives



## Natation

- Ce stage n'aura pas pour dominante la natation, à votre niveau c'est au club que le travail régulier est fait
- 3 séances sont prévues : mercredi / jeudi / vendredi 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 (sauf jeudi)
- Parcours en nature

## Vélo

- Tous les après-midi sauf jeudi
- 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/1FAIpQLSc1KypHChk1Rw00QclS1Tuev314A1mwaae55Bclw-vk-pZnig/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

## Attention :

Chaque stagiaire doit venir avec sa **carte Européenne d'assurance maladie**

(en raison du passage en Espagne lors des séances vélo)

Elle est à demander en ligne auprès de votre régime général d'assurance maladie

Pour la plupart, sur le site [amélie.fr](http://amélie.fr)

La CEAM est gratuite et s'obtient par courrier postal sous 10 jours

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**