

Stage ligue adultes mixte 2019

Au centre d'hébergement « Camiéta » à Urrugne (64)

(informations sur le centre en dernière page)

2,5
Jours

40
places

Stage Adultes mixte

Du vendredi 3 mai à 17h00 au dimanche 5 mai à 17h30

Ouvert à tou-te-s les licencié(e)s adultes des clubs néo-aquitains

Début du stage vendredi à 17h00 / Fin du stage dimanche à 17h30)

**Frais de participation de 90€
pour les 2 jours ½ en pension complète**

Les inscriptions seront closes au 40^{ème} adultes ou au plus tard le mercredi 24 avril 2019

**Natation dans la baie de St-Jean
et en piscine**



Vélo dans les cols Basques



**Pour tous les niveaux
3 groupes à vélo**

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Informations complémentaires sur le contenu du stage

- Stage à dominante aérobie (longues sorties à basse intensité)
- Entraînements dans les 3 modes de locomotion mais à dominante Cyclisme (le terrain de jeu très vallonné du pays basque est idéal)
- **NATATION** le samedi matin dans la baie de St-Jean-de-Luz (combinaison néoprène obligatoire) / le dimanche matin à la piscine de St-Jean-de-Luz
- **VELO** tous les après-midi sur les parcours de moyenne montagne du pays basque (**3 groupes de niveau prévus**)
- **COURSE A PIED** en nature sur parcours variés, souvent sous forme d'enchaînement

Stage dirigé par les 3 conseillers techniques de la ligue Nouvelle-Aquitaine de triathlon
+ 1-2 autres techniciens diplômés

Pour toute information technique ou conseil sur le stage, vous pouvez contacter le CTL responsable des stages :

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

Modalités d'inscription

Inscriptions en ligne via ce lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeglWfNEfnNJHv0q-mEfQn7EJpxFWX9f1yMMOWMLHH5ozsniQ/viewform?usp=sf_link

NB : le paiement par chèque sera à apporter le jour du stage.

Frais de participation de 90€ pour les 2 jours ½ en pension complète

40 places maximum (chambres de 6)

Les inscriptions seront closes au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mercredi 24 avril 2019

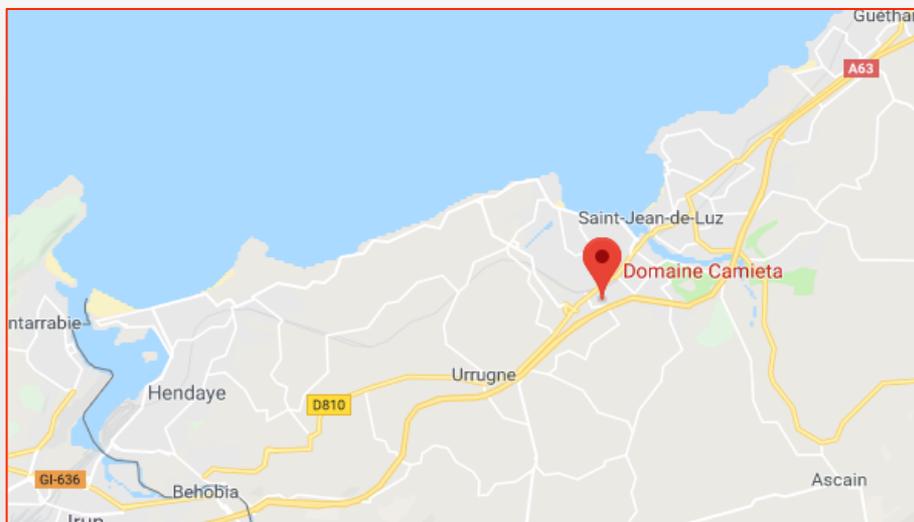
Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE

Domaine Camieta
Centre de séjours permanent

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



[Localisation ici :](https://www.google.fr/maps/place/Domaine+Camieta/@43.3738141,-1.6762893,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd5111dfb19e2a270xad7db48c5ecbe033:8m2!3d43.3738102!4d-1.6740953)

<https://www.google.fr/maps/place/Domaine+Camieta/@43.3738141,-1.6762893,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd5111dfb19e2a270xad7db48c5ecbe033:8m2!3d43.3738102!4d-1.6740953>



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !