

## Stage féminin 2019

Au centre d'hébergement «La Fontaine Lupin» à Port des Barques (17)  
*(photos et localisation du centre d'hébergement en dernière page)*



2,5  
Jours

40  
places

### Stage féminin 2019

**Du vendredi 24 mai à 17h00 au dimanche 26 mai à 17h30**

Ouvert à toutes les licenciées des clubs néo-aquitains  
**(-> âge minimum : 16 ans en 2019)**

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

**Frais de participation de 70€**

**pour les 2 jours ½ en pension complète**

Les inscriptions seront closes à la 40<sup>ème</sup> inscrite ou au plus tard le mercredi 15 mai 2019

**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !**

Informations complémentaires  
sur le contenu du stage

- Entraînements dans les 3 modes de locomotion
- **NATATION** dans la retenue d'eau de Port des Barques (combinaison néoprène conseillée)
- **VELO** tous les après-midi sur des parcours peu vallonnés (vélo de route en bon état avec pédales automatiques ou plates avec cale-pieds - **3 groupes de niveau prévus**)
- **COURSE A PIED** en nature sur parcours variés, y compris sur l'île madame accessible à marée basse

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](mailto:f.houzelle@triathlonlna.fr)

## Modalités d'inscription

**Inscriptions en ligne via ce lien :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4o-VBlbGGQcdxUdxToagYt8xPtNtEXblPnx2AoGcXYF3drw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4o-VBlbGGQcdxUdxToagYt8xPtNtEXblPnx2AoGcXYF3drw/viewform?usp=sf_link)

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

**Frais de participation de 70€ pour les 2 jours ½ en pension complète**

40 places maximum (chambres de 5 à 6)

Les inscriptions seront closes à la 40<sup>ème</sup> inscrite ou au plus tard le mercredi 15 mai 2019

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



Centre d'Hébergement La Fontaine Lupin  
3 Les Fontaines  
17780 - ST NAZAIRE SUR CHARENTE



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !