

STAGE TRIATHLON Mauris (Cantal)



Du 24 avril au 1^{er} Mai 2021

Organisé par la Ligue de France de Triathlon

Stage organisé par la ligue Ile de France Ouvert à tous sans prérequis de niveau



Hébergement dans des gites de 4 personnes (1 personne par chambre)
Repas au restaurant du Centre (Service buffet ou à l'assiette)
Entraînements adaptés à chacun et individualisés

- À la carte et aux choix
 - Natation 2 créneaux par jour
 - Vélo parcours pour tous les niveaux
 - Course à pied pour tous les niveaux
 - Exercices pour les transitions
 - Entretien basique de son vélo
 - Soirée à thèmes

Possibilité de visites dans les alentours



Semaine Type

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h		Natation	Natation	Natation	Natation	Natation	Natation	Natation
8h30		Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej	Petit Dej
10h		Vélo					Vélo	
		Transition	Multi PPG	Multi Dua	Footing	Vélo	Footing	
		Repos	Repos	Repos	Vélo	Marché	Transition	
		Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	
12h15		Déjeuner						
14h30		Vélo	Vélo	Vélo	Natation Lac	Vélo	Vélo	
17h45	16h Accueil						Multi Aqua et Natation	
	Pot		Natation	Natation		Natation		
19h30	Accueil	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	Réunion	
19h40	Diner							
20h30	réunion	Conférence Débat	Conférence Débat	Conférence Débat	Conférence Débat	Conférence Débat	Conférence Débat	

Les séances sont proposées mais non obligatoires
Chacun évolue à son rythme et selon ses objectifs
Les entrainements sont encadrés par des entraineurs

Le repos fait partie de l'entrainement

Piscine et Espace Détente



- Une piscine couverte et chauffée (25×10m)
- Une salle de fitness avec une quinzaine d'appareils différents
- Un espace remise en forme avec spa, sauna, hammam et douche multijets
- Parcours de santé extérieur
- Des infrastructures extérieures ludiques : mini-golf, petit terrain de foot, pétanque, volley, tir à l'arc, tennis...

Natation



- Piscine couverte et chauffée (25×10m)
- Séances adaptées à chacun
- Possibilités de nager 2 fois par jour
- Analyse vidéo
- Port du bonnet obligatoire
- Prendre son matériel, pull boy, palmes et plaquettes

Cyclisme

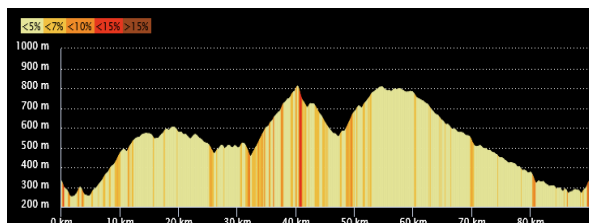
- Programme individualisé, adapté à tous
- Groupes selon les niveaux, plusieurs groupes et parcours à chaque sortie
- Une trace GPS et une carte du parcours seront systématiquement fournis
 - *L'ensemble des parcours sera envoyé avant le stage pour ceux qui souhaitent les télécharger dans leur compteur*

Exemple de fiche

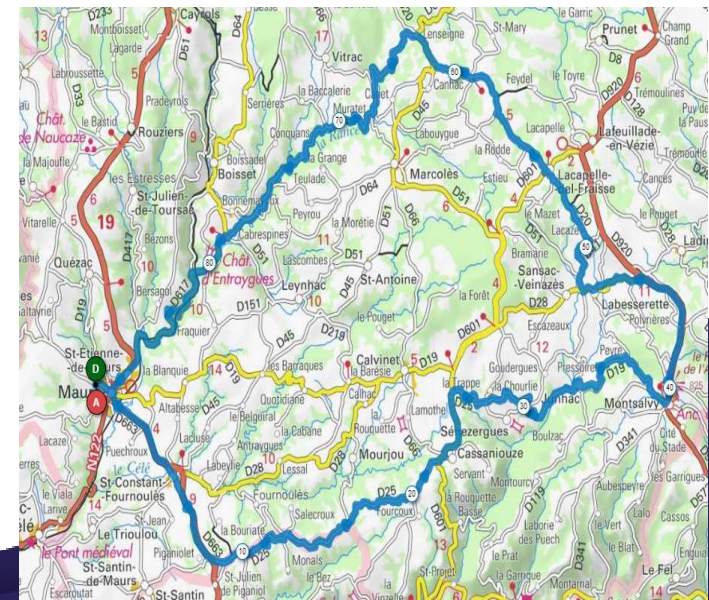
PARCOUR N° 6 89 KM

Mauers prendre la D 663 direction ST Constant
Au 8.9 km prendre à gauche la D 25 en direction de Cassaniouze
Au 21.9 Km prendre à gauche la D 601 en direction d'Aurillac
Au 24.7 KM Prendre à droite la D 25 en direction de Junhac
Au 33.6 KM Prendre à droite la D19 en direction de montsalvy
Au 39.3 KM Prendre à gauche la D 920 en direction d'Aurillac
Au 47.8 KM Prendre à droite la D 41 en direction de la Feuillade
Au 44.8 KM Prendre à gauche la D28 en direction de Labesserette
Au 50.2 KM Prendre à gauche la D20 en direction de Lacapelle
Au 62.2 KM Prendre à gauche la D 617 en direction de Mauers
Au 87.8 KM Prendre à gauche la n 122 en direction de Mauers

<https://www.openrunner.com/r/9580880>



Equiper son vélo avec les braquets adaptés à des parcours montagneux



Course à pied

Séances adaptées à différentes allures
Séances de multi-enchaînement / Transition

Prendre ses affaires de compétitions si possible (ceinture porte dossard, ...)



Inscriptions

Tarif

- 480 €uros par participant
 - + 20€ pour les non licenciés FFTRI Ile de France
 - + 40€ pour les non licenciés FFTRI
- 450 €uros pour les accompagnateurs (*accès possible à l'espace détente*)
- Inscriptions [sur le lien suivant](#)
- L'inscription sera intégralement remboursée en cas d'annulation
- Paiement par virement, chèque
- L'inscription est validée quand le paiement est réalisé
- *Les mineurs sont acceptés sous condition qu'au moins un des parents ou tuteur légal participe au stage.
Le programme d'entraînement n'est pas prévu pour eux.*

Conseils

De nombreux entrainements sont proposés
Aucun n'est obligatoire

A chacun de construire son programme en fonction de ses envies, des ses objectifs
Les entraineurs seront là pour vous accompagner et vos conseiller

Natation

- Prévoir un bonnet de bain, un pull boy, et une combinaison néoprène. En fonction des conditions météo, séance(s) en lac prévue(s)
- Analyse vidéo

Cyclisme

Le Cantal est une région montagneuse, il faut donc prévoir les braquets adaptés.
N'hésitez à nous contacter en amont pour des conseils si nécessaire

Course à pied

A l'idéal 2 paires de chaussure (multi-aquathlon au programme)

Autres

Prendre des affaires de compétition pour le travail des transitions

N'hésitez pas à me questionner si nécessaire

yannick.petit@idftriathlon.com

Tél : 06 61 98 91 72

N°1 50KM D+ 707

Dans MAURS prendre la D 19

A QUEZAC CONTINUER SUR LA D 19

Au 9 km prendre à droite la D 33 direction PARLAN

A PARLAN continuer sur la D 33 en direction Roumègoux

Au 19.5 Km prendre à droite la D 20 en direction de ROUMEGOUX

A ROUMEGOUX continuer D 20 en direction LE ROUGET

Au 24.5 Km à LE ROUGET prendre à droite la D 7 en direction CAYROLS

Au 26.01 Km prendre la D 51 en direction de CAYROLS et de BOISSET

A BOISSET continuer sur la D 51 en direction de Leynhac

Au 38.1 prendre à droite la D 617 en direction de MAURS

Au 47.2 Km la N 122 en direction de MAURS

