

# STAGE TRIATHLON LANZAROTE



**DU SAMEDI 29 MARS AU  
SAMEDI 05 AVRIL 2025**

**LANZAROTE**

**STAGE TRIATHLON  
DE 7 JOURS**

## **Une semaine au paradis des triathlètes, sur l'île de LANZAROTE**

Avec son climat ensoleillé, ses champs de laves et ses vignes atypiques, ses paysages volcaniques, l'île de Lanzarote est le paradis des triathlètes amateurs et professionnels.

Les conditions météo et la qualité des infrastructures de l'île de Lanzarote, font d'elle une destination de rêve et prisée pour s'entraîner au soleil durant l'hiver français, nous permettant ainsi de soigner notre préparation pour nos objectifs triathlon de la saison

Lanzarote est une des 7 îles Canaries (Espagne)

## STAGE TRIATHLON DE 7 JOURS

### DATES :

Du Samedi 29 Mars 2025 au Samedi 05 Avril 2025

### LIEU HEBERGEMENT:

Hotel : **SANDS BEACH RESORT** à Costa Teguisse

Nous séjournons au SANDS BEACH RESORT. Ce complexe propose des appartements de choix, des infrastructures sportives de qualité ainsi qu'un restaurant au buffet, que nous utiliserons le matin et le soir

Les appartements 3 ou 4 personnes sont composés d'une ou deux chambres, d'une cuisine équipée, d'une salle de bain, d'un salon ainsi que d'une terrasse. Les chambres sont équipées de 2 lits simples, et le salon est équipé d'un canapé-lit

Les chambres et appartements seront réparties par genre et/ou par couple

Le stage comprend la demi pension, le matin et le soir

**Programme du stage de 7 jours :** (Programme prévisionnel qui peut évoluer en fonction de votre fatigue, de la météo, du niveau des stagiaires ...)

***Le volume horaire du stage peut aller jusqu'à 35 heures d'entraînement et sera ajustable en fonction de chacun. Aucun entraînement est obligatoire***

- 4 Séances natation en bassin de 25m, avec prises vidéos individuelles et analyses individuelles
- 1 à 2 sorties en eau libre (prévoir combinaison Néoprène)
- 5 à 6 Sorties vélo entre 40 et 200kms
- 4 à 6 sorties Course à pied entre 30 minutes et 1h30

## PRESTATIONS INCLUSES AVEC LE STAGE

### INFRASTRUCTURES

Accès à la piscine, à la salle de musculation ... du SANDS BEACH RESORT

### ENCADREMENT

Le tarif comprend l'encadrement de toutes les séances d'entraînements

### DEMI PENSION

Le tarif comprend la demi pension : petit déjeuner et repas du soir au restaurant du SANDS BEACH

### PRISES VIDÉOS ET ANALYSES INDIVIDUELLES

Le tarif comprend la prise vidéo et analyse individuelle en natation



## MASSAGE DE RÉCUPÉRATION / ACUPUNCTURE / OSTEOPATHIE

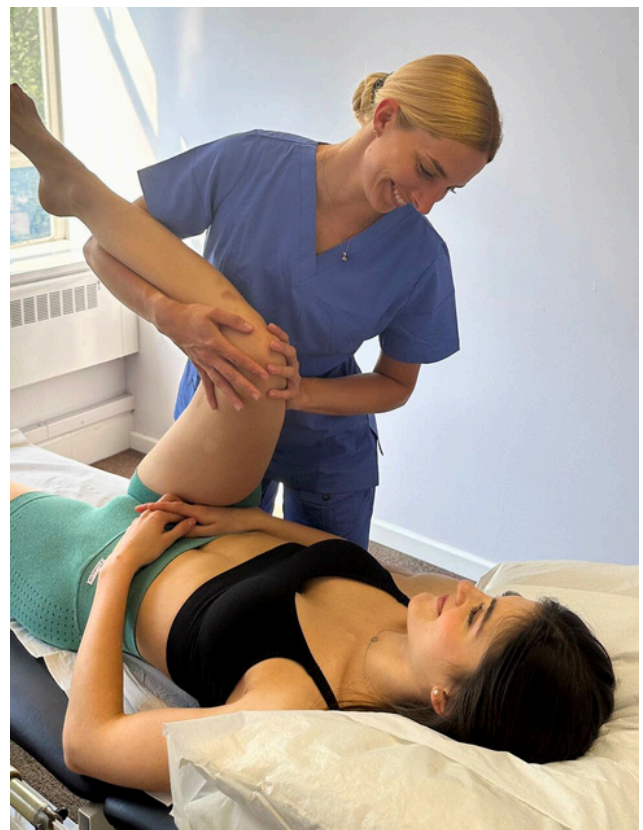
Chaque participant inscrit bénéficie d'une séance offerte de 30 minutes avec le soin qu'il souhaite. Les soins sont dispensés par **Lisa REVAZ**

Les soins possibles sont : Massage de récupération - Acupuncture - Ostéopathie

Durant cette séance, vous pouvez demander à mixer 2 ou les 3 types de soins proposés, dans la mesure où la séance ne dépasse pas les 30 minutes par personne

**POINT IMPORTANT :** Pour une organisation optimale et pour que chacun et chacune puisse bénéficier de ces soins dans les meilleures conditions possibles, des créneaux devront être réservés auprès de Lisa au début du stage. Les créneaux seront disponibles du lundi au vendredi, en fin d'après midi, après les entraînements du jour

D'autres séances (payantes) seront possibles, voir directement avec Lisa



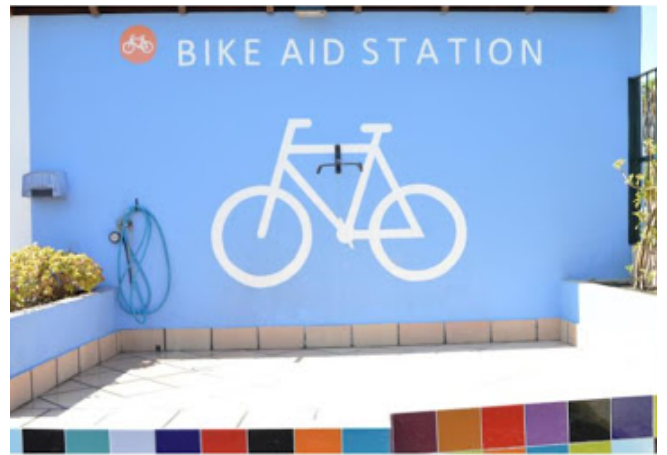
# L'ÎLE DE LANZAROTE



# L'HÔTEL : SANDS BEACH RESORT



# L'HÔTEL : SANDS BEACH RESORT



## MATÉRIEL SPORTIF NECESSAIRE POUR LE STAGE

### Le vélo, 2 possibilités :

1. apporter votre vélo, entretenu et avec ses batteries et capteurs chargés
2. louer un vélo sur place, et prendre vos pédales. Le magasin TRIBIKE situé à 300m de l'hôtel a bonne réputation. Il faudra le réserver bien avant la date du stage pour être certain des disponibilités

### Matériel vélo :

- nécessaire de réparation, chambre à air, démontes pneus, outils
- pneus
- pompe ou cartouches de CO2
- chargeur di2 et capteur
- casque
- chaussures ...

### Couse à pied :

- Tout votre équipement CAP, deux paires de chaussures différentes est idéal

### Natation :

- maillot de bain, bonnet, lunettes
- pull, plaquettes, élastique (pas de palmes, ni de tuba)
- combinaison néoprène
- bouée de sauvetage eau libre si vous en possédez une

### Autre équipement :

- montre Garmin ...
- compteur vélo
- ceinture cardio

### AUSSI :

- crème solaire
- casquette
- trifonction si vous le souhaitez
- Alimentation et hydratation sportive, électrolytes, boisson effort
- trousse de premiers soins
- Vaseline combi
- tenue chaude pour les soirées, type sweatshirt et survêtement



## PRESTATIONS NON-INCLUSES AVEC LE STAGE

Billet d'avion / Transport en taxi de l'Aéroport à Hôtel / repas du midi /  
Consommations personnels / hydratation et alimentation sportive personnel /  
matériel personnel / Location de matériel, de vélo

## INSCRIPTIONS

### TARIFS :

# Stage 7 jours : **920 € ttc** par personne en Demi-Pension à l'hôtel :  
SANDS BECH RESORT à Costa Teguisé  
(+ **80€** si vous choisissez l'assurance annulation)

- Fournir une copie de licence FFTRI ou certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon (par participant)
- Avoir plus de 18 ans
- Renseigner la fiche athlète + la fiche d'inscription par participant et me les retourner par **mail**

### Info importante :

- Le stage sera maintenu sous réserve de **6 athlètes inscrits minimum**
- Le stage est limité à **10 athlètes maximum**

### NOUVEAU FORMULE ACCOMPAGNANT :

- Tarif accompagnant (majeur) d'un athlète participant au stage triathlon en Demi-Pension à l'hôtel : **590€**

Pour toute question, je vous invite à me contacter directement :  
[rlsportcoaching@gmail.com](mailto:rlsportcoaching@gmail.com)

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS ATHLÈTE

RL SPORT  
TRIATHLON  
COACHING

## ATHLETE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_ Poids : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

## NIVEAU SPORTIF (Si données connues)

Résultats principaux précédents : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Volume entraînement hebdomadaire actuel (heures) : \_\_\_\_\_

Problèmes de santé ou blessures durant les 12 derniers mois : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS ATHLÈTE

RL SPORT  
TRIATHLON  
COACHING

## OBJECTIFS SPORTIFS DE LA SAISON

Principaux : \_\_\_\_\_

Secondaires : \_\_\_\_\_

## MATERIEL personnel utilisé (Marques)

---

---

---

---

---

---

---

---

## VOS ATTENTES, REMARQUES, SOUHAITS LOGEMENTS et PARTICULARITES

---

---

---

---

---

---

---

---

## PERSONNE A CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom, prénom : \_\_\_\_\_

Lien avec l'athlète : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

# FICHE D'INSCRIPTION STAGE TRIATHLON

## DATE ET LIEU DU STAGE AUQUEL VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER

Lieu : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Je m'inscris au stage Triathlon LANZAROTE sans assurance à 920 € ttc
- Je m'inscris au stage Triathlon LANZAROTE avec assurance à 1000 € ttc
- J'accompagne un athlète mais ne participe pas aux entrainements : à 590 € ttc
  
- Je coche cette case si je choisis l'assurance annulation d'un montant de 80€ qui me permet d'être intégralement remboursé(e) des sommes versées (sauf assurance) si mon annulation est annoncée à RL Sport Triathlon Coaching au moins 30 jours avant le premier jour de stage (avant le 26/02 minuit).
  
- Je m'engage à fournir une photocopie de ma licence de triathlon ou un certificat médical autorisant la pratique sportive du triathlon (Sauf accompagnants)
  
- Je déclare dégager RL Sport Triathlon Coaching et ses encadrants de toutes responsabilités en cas d'accident de quelque nature que ce soit ou de dommages sans aucune exception ni réserves rencontrées, pendant le stage ou les jours qui suivent
  
- J'accepte d'être filmé(e) et photographié(e) lors du stage, que les images soient utilisées par RL Sport Triathlon Coaching sur ses supports de communications
  
- Je soussigné(e) \_\_\_\_\_  
confirme avoir pris connaissance et accepter toutes ces conditions

Date et signature : \_\_\_\_\_