

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

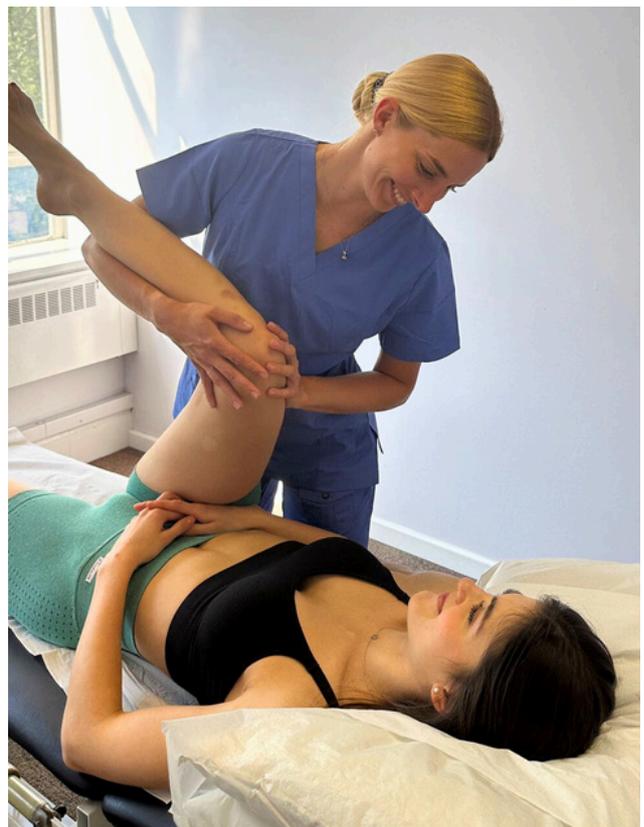
Chaque participant inscrit bénéficie d'une séance offerte de 30 minutes avec le soin qu'il souhaite. Les soins sont dispensés par **Lisa REVAZ**

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

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 : _____