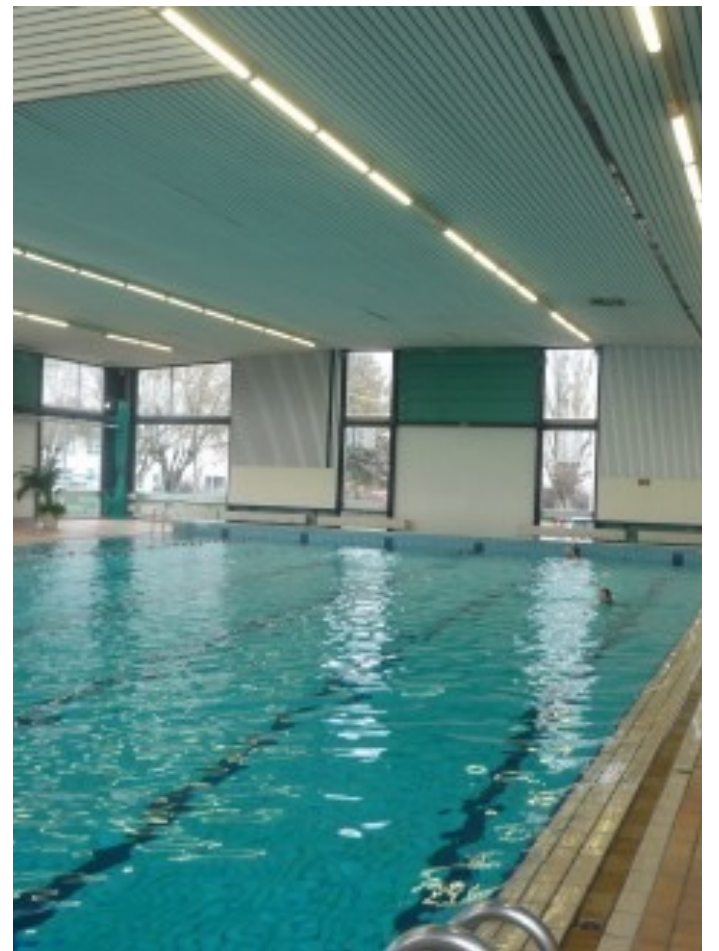




# STAGE EMBRUN *My* TRIÆ

## SAISON 2015



**Le camp d'entraînement se situe à Embrun, commune française des hautes Alpes situé à 870m d'altitudes.**

Située dans une zone de transition géographique formée par la vallée de la Durance d'une part et ses deux versants culminants autour de 3 000 m d'autre part, Embrun, bénéficie d'un climat parmi les plus secs et ensoleillés des Alpes. Les températures minimales à cette période sont autour des 9° et maximales autour des 22°.

Embrun est connu dans le milieu du triathlon comme une des épreuves les plus mythiques de l'ironman.

Crée il y a 32 ans, le triathlon d'Embrun propose maintenant une semaine consacrée au triathlon qui regroupe plusieurs épreuves et distances des disciplines enchainées, permettant l'accès à tout le monde.



## Hébergement

*Nous vous proposons deux formules :*

*l'une plus familiale et synonyme de partage,  
la seconde, tout confort.*



### • *Formule familiale :*

Une semaine au sein d'une maison familiale et authentique au centre ville historique d'Embrun, sur la place de la Mairie partagée entres les athlètes, les entraineurs et les intervenants. Un condensé d'échange d'expérience !

#### Description :

- Hébergement dans une maison familiale et authentique au centre ville historique d'Embrun, sur la place de la Mairie. ( deux chambres doubles, une chambre triple, une chambre single)
- Repas partagés entre les athlètes et les entraineurs
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...) afin d'échanger et d'apporter un maximum de conseils.
- Les repas du midi seront préparés par une personne extérieure, ceux du soir par cette même personne ou par le groupe lors des « partage ta recette ».
- Véhicule assistance sur les longues sorties vélo

*En cadeau une belle dotation ! (valeur 60€)*

Nombre limité : 8 personnes

Tarif : 360€

Formule incluant hébergement, encadrement, location des infrastructures, soirées thématiques, vidéos aquatiques, cuisinière et intervenant extérieur, entraînement encadré sur une semaine par Charlotte Morel et Frédéric Belaubre.

N'inclus pas le budget des courses alimentaires. Une demande de participation supplémentaire sera demandée pour le prix des courses. Les menus des repas sont pré-établit (repas sain, équilibrés, sans superflus). Le prix des courses sera divisé par le nombre de personne prenant ce repas convivial ! Pas d'inquiétude, il n'y aura pas de surprise, ce sera un petit budget (entre € et €)



### • ***Formule confort :***

Incluant hébergement en pension complète à l'hôtel de la Mairie, au centre ville historique d'Embrun sur la place de la Mairie.

#### Description :

- Hébergement à l'hôtel de la place de la Mairie au centre ville historique d'Embrun, Cadre authentique de la montagne, en chambre double ou chambre twin
- Cuisine familiale avec produit maison de la montagne, pain au feu de bois, repas du midi en panier repas ou plat chaud sportif selon l'heure
- Soirées orientées vers des thématiques de différents domaines (nutrition, récupération, étirements...)
- Véhicule assistance sur les longues sorties vélo

*En cadeau une belle dotation ! (valeur 60€)*

Nombre limité : 8 personnes

Tarif : 610€

Formule incluant hébergement, pension complète au restaurant de l'hôtel de la mairie (avec panier repas le midi), encadrement, location des infrastructures, soirées thématiques, vidéos aquatiques, entraînement encadré sur une semaine par Charlotte Morel et Frédéric Belaubre.

Tarif : 570€

Formule incluant hébergement, demi pension au restaurant de l'hôtel de la mairie, encadrement, location des infrastructures, soirées thématiques, vidéos aquatiques, entraînement encadré sur une semaine par Charlotte Morel et Frédéric Belaubre.

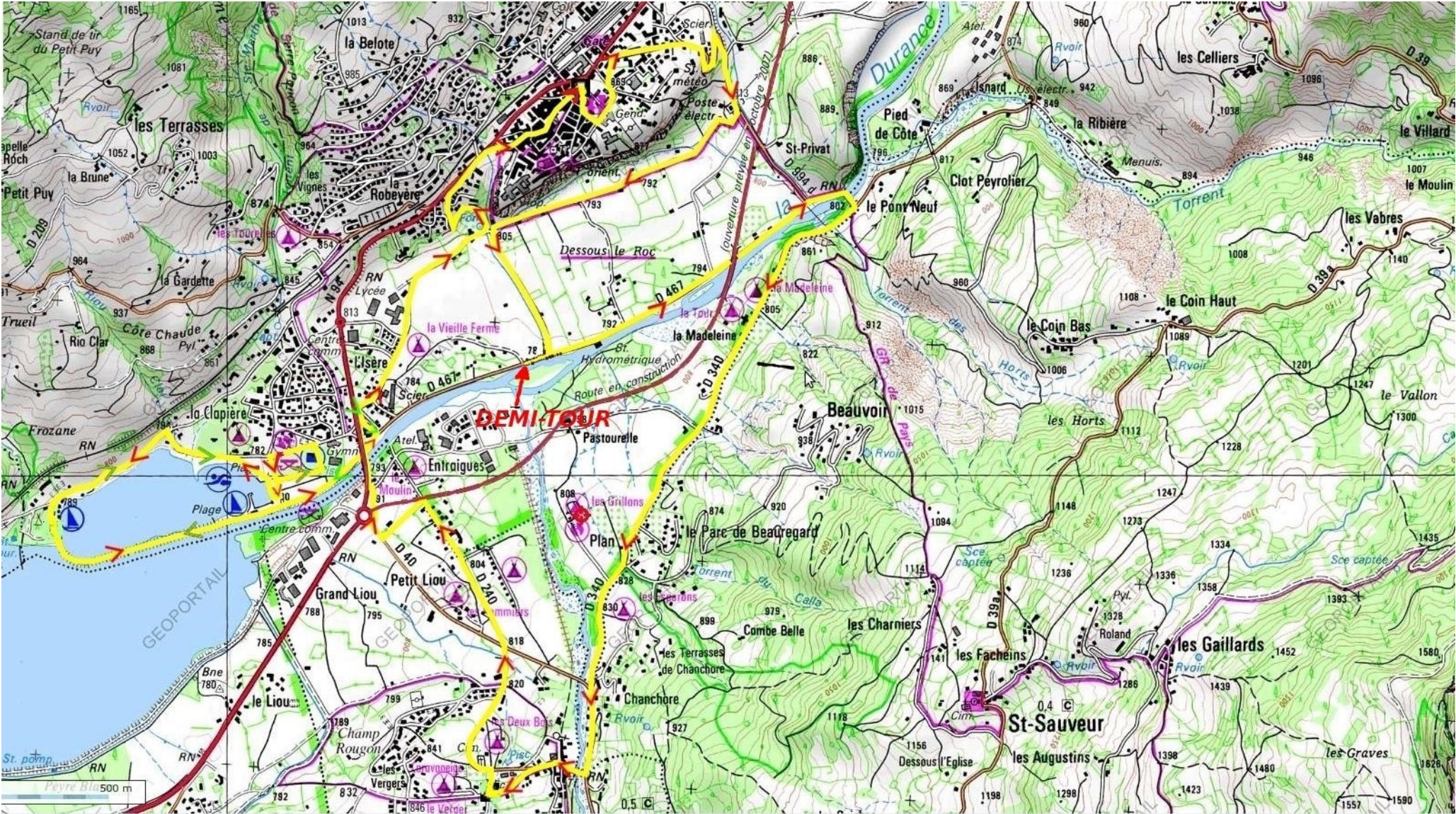
Programme



Date : du 23 au 30 Mai 2015

|                       | Samedi 23                                                                                     | Dimanche 24                                                         | Lundi 25                                                                                                                                      | Mardi 26                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matin                 |                                                                                               | Vélo :<br><br>Parcours CD<br>Embrun (G1+G2)+<br>Les orres (G1)      | Càp :<br><br>Autour du lac<br><br><br>Nat :<br><br>En lac / travail<br>spécifique triathlon prise<br>de repère / passage de<br>bouée / départ | Nat :<br><br>séance Aérobie+<br>Vidéos sous l’eau<br><br>2h                                                                          |
| Midi                  | REPAS                                                                                         |                                                                     | REPAS                                                                                                                                         | REPAS                                                                                                                                |
| Début<br>d’après midi | Arrivée<br><br>des athlètes<br><br><br>18h Footing<br><br>le long de la Durance<br><br>50’-1h | SIESTE                                                              | SIESTE                                                                                                                                        | PETITE SIESTE                                                                                                                        |
| Après midi            |                                                                                               | footing<br><br>+ 8 lignes :<br><br>1h15                             | Vélo :<br><br>souple<br><br>2 h                                                                                                               | Vélo :<br><br>échauffement<br>Séance spécifique en<br>bosse- Côte de<br>Chalvet<br><br>1h<br><br><br>DEBRIEFING VIDEO<br>1ère PARTIE |
| Soir                  | REPAS D’ACCEUIL                                                                               | REPAS GROUPÉ                                                        | REPAS MONTAGNARD                                                                                                                              | REPAS EQUILIBRE                                                                                                                      |
| Soirée                | ACCEUIL DES<br>TRIATHLETES                                                                    | « PARTAGE TA<br>RECETTE » Repas<br>sans gluten, index<br>glycémique | ETIREMENTS et<br>DECOUVERTE D’une<br>méthode surprise !<br>Présentée par une<br>intervenante                                                  | DEBRIEFING VIDEO<br>SOUS MARINE et<br>CORRECTION<br>TECHNIQUE<br>INDIVIDUEL                                                          |

|                       | Mercredi 27                                                                                | Jeudi 28                                                                                                              | Vendredi 29                                               | Samedi 30                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Matin                 |                                                                                            | Vélo :<br>Parcours vélo<br>Ironman 2ème<br>Boucle<br>160km<br>Avec assistance<br>voiture                              | Càp :<br>footing OU allure<br>Spé triathlon G1/G2<br>1h15 | Càp :<br>Footing (facultatif)<br><br>Nat :<br>Allure spé triathlon<br>1h30 |
| Midi                  | REPAS                                                                                      |                                                                                                                       | REPAS                                                     | REPAS                                                                      |
| Début<br>d’après midi |                                                                                            | COLLATION                                                                                                             | SIESTE                                                    | CLOTURE DU STAGE                                                           |
| Après midi            | Nat :<br>Endurance - Mise en<br>application technique<br>2h                                | Càp :<br>footing enchainé<br>(facultatif)<br>40’<br><br>ETIREMENTS :<br>encadré par une<br>intervenante<br>extérieure | Vélo :<br>La route des puy<br>2h                          |                                                                            |
| Soir                  | REPAS SPORTIF                                                                              | REPAS<br>RECUPERATION                                                                                                 | RESTAURANT                                                |                                                                            |
| Soirée                | « PARTAGE TA<br>RECETTE » Repas<br>pré compet,<br>utilisation des<br>produits énergétiques | « PARTAGE TA<br>RECETTE » Dessert<br>light !                                                                          | BILAN DU STAGE                                            |                                                                            |



Col d'Izoard, Guillore

