



Nantes, le 10 Février 2011,

Bonjour à tous,

Votre club organise un stage de préparation, ouvert à tous, quelque soit son niveau de pratique.

Le but est d'enquiller les kilomètres, mais surtout de passer un bon moment, autour d'une passion commune, et de favoriser l'intégration des nouveaux.

Ce stage aura lieu du samedi 19 Mars 2011 à 9h00 au dimanche 20 Mars 2011 à 18h00 au Pouliguen (44), à la Colonie des Korrigans, à 100m de la mer.



Programme du stage

SAMEDI 19 MARS 2011

9h00 - Installation dans les chambres et présentation des stagiaires

10h00 - Vélo 2h00

Travail de maniabilité du vélo, comment se positionner dans un groupe, les différentes formes de prise de relais, parcours d'agilité,...

12h30 - Repas + Repos

14h30 - Vélo 2h00 avec CLM individuel (20-25km) + 40' de cap cool en aller retour

17h45 - réunion sur l'entraînement (exposé puis questions-réponses)

19h00 - Apéro (et bizutage...)

20h00 - Dîner en commun puis soirée libre

DIMANCHE 20 MARS 2011

7h00 - Footing de cohésion de 30'

7h45 - Petit Déjeuner

10h00 - 7 km de Saint André des Eaux (*même pour ceux plus orientés sur le long*)

12h00 - Repas + Repos du guerrier

14h30 - Sortie vélo de 2h30 avec travail mixte de force/vélocité + cap 10x100m vite.

17h30 - Reconditionnement / bilan et pot de départ

18h30 - Retour sur Nantes

(Même si la nature, le contenu et l'organisation des séances pourront permettre à chacun de s'exprimer au mieux, il est préférable d'arriver au stage avec quelques Kilomètres au compteur, afin de pouvoir en profiter pleinement).

Matériel à prévoir

- tenues d'entraînement pour le vélo et la course à pieds
- matériel de réparation (chambres à air ou boyaux, démonte pneu, pompe, clés Allen,...)
- ravitaillement (gels, barres, boissons énergétiques, fruits,...)
- les draps et couvertures seront fournis par la colonie

Coût : 50,00 euros

Le coût total du stage comprend :

- la nuit d'hébergement
- le petit déjeuner
- les 3 repas (2 déjeuners et 1 dîner)
- l'apéritif (pris en charge par le club)
- l'inscription au 7km de Saint André des Eaux (prise en charge par le club)

LOCALISATION

CPIE Loire Océane

13 avenue du Golf

44510 LE POULIGUEN

<http://www.leskorrigans.com>



Coupon réponse à renvoyer

Avant le jeudi 10 Mars 2011

Franck GAILLARD - 20 passage Ariane, 44470 CARQUEFOU

Prénom _____ NOM _____

Email : _____ numéro de portable : _____

Noter à quelle heure vous arriverez à la colonie (certains travaillent le samedi, matin ou la journée entière) : jour : _____ heure : _____

Joindre un chèque de 50,00 euros

ordre : **Triathlon Club Nantais**

pour plus d'informations : r.debureau@wanadoo.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION
Inscription en ligne sur « www.esco44.net »
À partir du 04/02/2011



DIMANCHE 20 MARS 2011

17ème SEMI MARATHON DE BRIERE

Tarifs Semi-marathon : Licenciés FFA : 10 € jusqu'au mercredi 16 indus
 Non-licenciés FFA : 12 € jusqu'au mercredi 16 indus
 Tarifs course populaire 7 km : Licenciés FFA : 6 € jusqu'au mercredi 16 indus
 Non-licenciés FFA : 8 € jusqu'au mercredi 16 indus

Obligations: Licenciés FFA : N° de licence et photocopie de la licence

Licencié non FFA et non licenciés : certificat médical récent (*non rendu*)

Date limite d'inscription par Internet et courrier : le Mercredi 16 Mars 2011

A partir du 17/03 et sur place...+2€

**Attention...!! Retraits des dossards et inscriptions du
 Dimanche uniquement de 08H30 à 09H45**

Bulletin à retourner à : Mr Stéphane GUEZO 17 RUE DES IRIS 44117 ST ANDRE DES EAUX

Tel : 06 76 59 39 92 E-mail : stephane.guezo@wanadoo.fr

Avec les justificatifs et le règlement par chèque à l'ordre de : « ESCO44 ST ANDRE DES EAUX »

Inscriptions galopades gratuites par les écoles, clubs ou par Tel : 06.76.59.39.92

Je désire participer aux :

21,1 km hommes

21,1 km femmes

7 km hommes

7 km femmes

Licenciés FFA et TRIATHLON (photocopie de la licence en cours)

N° de licence FFA ou TRI..... CLUB.....

N° CLUB FFA ou TRI..... DEPARTEMENT.....

Autres (certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pieds en compétition datant de moins d'un an conservé par l'organisateur)

Nom..... Prénom..... Année Naissance.....

Tel:02.40.91.53.53 - Et si vous restiez sur place le Week-end...!! - www.saintandredeseaux.com

Conditions pour que votre dossier soit pris en compte :

- 1) chèque de 50 euros à l'ordre du TCN**
- 2) photocopie de la licence**
- 3) inscription au 7 km rempli + dossier TCN**