

#TRAINING CAMP **ROSAS**

By Cahors Triathlon

Ce stage se déroulera du **Lundi 13 Avril au Samedi 18 Avril 2020.**

#Training Camp Rosas 2020 est basé sur nos valeurs « Partage, Technique, Convivialité », ce camp est un séjour d'entraînement qui s'adresse à tous les athlètes « Courte Distance et Longue Distance », débutants et expérimentés.

Lors de votre séjour, l'effet de groupe vous permettra de repousser vos limites et de surmonter vos appréhensions.

Notre camp est aussi ouvert aux accompagnants.

Nouveauté : 100% des Séances de Cyclisme seront dirigées.

Hébergement :

Vous serez hébergés à L'Hôtel*** Monte-Carlo de Rosas, en pension complète (Vin compris pour les adultes)

Situé sur la plage de Santa Margarita dans la baie de Rosas, l'hôtel propose une piscine intérieure. Toutes ses chambres sont climatisées et dotées d'un balcon donnant sur la mer.

L'Hôtel dispose de Sauna, Spa, Hamann et Bains à remous

Tarifs :

<u>Durées</u>	<u>Tarifs en euros *</u>
<u>5 Nuits</u> Du 13 Avril au 18 Avril Pension du Lundi soir au Samedi Midi	231€
<u>Supplément Chambre unique</u> Sur le séjour	110€
<u>Pour Information</u> <u>Le tarif public sur la période</u> Sur une base de 2 pers. en pension complète sans eau ni vin	968€/pers

*Aucune marge bénéficiaire n'est faite par le club

Le déplacement de votre lieu d'habitation à Rosas reste à votre charge. Pensez au covoiturage, nous pouvons relayer l'information.

Ce stage est ouvert à toutes et tous de Cahors Triathlon ainsi qu'à vos amis Triathlètes ; il sera également ouvert aux membres du club de Montauban.

Soyez donc rapide pour la réservation, nous proposons ce stage au plus grand nombre afin que chacun découvre le triple effort.

Réservation

Joindre en retour le bulletin d'inscription ainsi que le chèque d'arrhes.

Les places sont « cher », les 1^{ers} à réagir seront sûrs de partir !!!

Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Date de Naissance :

Mail :

Téléphone :

N° de licence :

Du 13 au 18 Avril 2020	
Chambre Individuelle	
Paieement en 3x 77€	

Nous sommes en Espagne, prenez vos dispositions « Carte Européenne Sécurité Sociale »
majoration téléphonique possible suivant opérateur.

Pour réserver, comment faire ?

Remettre le Bulletin d'inscription + 77€ d'Arrhes par personne avant
le 31/12/2019 ; le plus tôt est le mieux !!!

Le chèque d'arrhes sera encaissé.

La dernière réservation sera prise le 31/12/2019 00h00 !!!

Le règlement du solde (154€) se fera en janvier 2020 avec possibilité
de payer en 2 fois

Chèque à l'ordre de Cahors Triathlon

Infos Stage : Bruno Deilhes (06 79 76 12 46)

Nicolas Oustry

ACTIVITÉS

Natation

Vous disposerez de 2 séances en bassin et 6 en mer (Hé oui!!!). La date du stage étant proche de la saison, il sera temps de prendre nos marques en eaux vives. Prendre la combinaison de natation et « Prévoir une cagoule néoprène », l'eau peut être fraîche !

Cyclisme

Vous aurez la possibilité d'effectuer 7 séances à vélo, ainsi nous aborderons plusieurs thématiques pour chacun progresse et se perfectionne.

Différentes distances seront proposées à chaque sortie.
Au besoin, des groupes de niveaux seront établies.

***Le port du Casque et le respect du code de la route
sont OBLIGATOIRE.***

Votre Spad (bicyclette) doit être en super état de marche, pensez à vérifier vos pneumatiques.

Chacun doit pouvoir être autonome avec son matériel. Pompe, kits kits de réparations, chambre à air de secours, ravitaillement...

Cahors Triathlon décline toutes responsabilités sur un éventuel dommage porté sur les vélos.

Course à Pied

Pendant notre séjour, nous effectuerons une Rando Trail.

5 séances de running vous seront proposées. (Séances de type piste)

Nous vous proposons un plan de stage par thématique.

Les reconnaissances sur site n'étant pas terminées.

Le contenu final du stage vous sera proposé lors de l'apéritif de bienvenu.

	Matin	Après-Midi
Lundi	Course à Pied	Cyclisme Natation mer
Mardi	Cyclisme Natation en Mer	Course à Pied
Mercredi	Cyclisme	Natation Piscine Cyclisme (technique)
Jeudi	Cyclisme	Natation en Mer Course à Pied
Vendredi	Cyclisme	Natation Piscine Course à pied
Samedi	Natation Cyclisme Course à pied	Départ Rosas

Une pause temps libre/sieste sera effectuée tous les jours après la pause méridienne.

Lors des multiples sorties du « #TrainingCampRosas2020 », un référent prendra en charge la sortie, il sera donc le seul responsable du bon fonctionnement du training.

Pour les mineurs non-accompagnés, la prise en charge se fera uniquement sur Rosas.

Participer à l'intégralité de la programmation est obligatoire, elle pourra être ajustée en fonction de votre forme du moment.

Nous sommes sur un stage de pré-compétition, afin de profiter pleinement de ce stage, nous vous conseillons :

- D'avoir un minima de 500 à 600km à vélo depuis janvier.
- De courir au moins 1 fois par semaine.
- De nager au moins 1 fois par semaine.

Ce stage est accessible à tous ! Au besoin, des groupes seront établis et nous pourrons porter des modifications aux différentes séances.

Nous demanderons aux accompagnants de participer à minima et suivant leurs possibilités à nos échanges.

N'hésitez plus ! Un doute ? Une inquiétude ? Prenez contact !

Merci de vos retours rapides

[#TrainingCampRosas2020byCahorsTriathlon](#)