



[#Training Camp Rosas 2021](#)

By Cahors Triathlon

Afin de préparer votre nouvelle saison 2021, venez profiter du soleil Espagnol. Vous serez basés sur Rosas à 50km de la frontière Française.

Ce stage se déroulera du **Samedi 24 au Vendredi 30 avril**

#Training Camp Rosas 2021 est basé sur nos valeurs « Sport, Partage et Convivialité », ce camp est **un séjour d'entraînement** qui s'adresse à tous les athlètes « Courte Distance et Longue Distance ».

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 sportifs.

Nouveauté : 100% des Séances de Cyclisme seront dirigées.

Hébergement :

Nous ne disposons que de 21 places

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

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, Hamam et Bain à remous

Accessibilité

Ce stage est ouvert aux licenciés "Compétition" de Cahors Triathlon et à vos amis Triathlète ; ce stage sera ouvert aussi aux membres du Triathlon Club de Montauban et Rodez Triathlon.

Accessible aux jeunes à partir de 2004 (avec validation du coach).

Il s'agit d'un stage sportif, la participation à l'ensemble des séances est indispensable. Pour faciliter l'accueil de tous, des groupes de niveau sont prévus.

Pour les licenciés Cahors Triathlon, il est impératif d'être à jour de sa cotisation/licence 2021.

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

Projection du Stage

Natation : vous disposerez de 2 séances en bassin et 6 en mer. La date du stage étant proche de la saison, il sera temps de prendre nos marques en eaux libres - l'eau n'est pas très chaude à cette saison, une cagoule néoprène ne sera pas de trop.

Cyclisme : vous aurez la possibilité d'effectuer 7 séances à vélo. Nous aborderons plusieurs thématiques, plusieurs distances seront proposées à chaque sortie.

Des groupes de niveaux seront effectués aux besoins.

*Le port du Casque est Obligatoire,
ainsi que le spot clignotant arrière
le respect du code de la route est OBLIGATOIRE
les règles du "savoir rouler en groupe" ne sont pas une option.*

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

Prévoir des kits de réparations ! Chacun doit pouvoir être autonome.

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

Course à Pied : Pendant notre séjour, nous effectuerons une Rando Trail au départ de Cadaquès avec un retour sur Rosas.

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

Plan du stage

Lors des sorties du « #TrainingCampRosas2021 », un référent prendra en charge la sortie, il sera le seul responsable du bon déroulement de la séance.

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

*L'intégralité de la programmation est obligatoire,
elle pourra être ajustée en fonction de votre forme du moment.*

La Programmation du stage vous sera envoyée ultérieurement

Pré Requis fortement conseillés

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

- d'avoir un minima de 500/600km en vélo.
- de courir à minima 1 fois par semaine (1h, 10-12 km...) et de nager aussi 1 fois par semaine (1h, 2000-2500m...).

Ce stage est accessible à tous,
nous établirons des groupes aux besoins
et nous ajusterons les séances autant que possible
pour permettre à chacun d'y participer

Réservation

21 Places pour cette Edition 2021

**Nous sommes restreints en place,
les 1^{ers} seront sûrs d'avoir une place**

**Votre réservation ne sera effective
qu'avec la remise de l'ensemble des pièces**

Tarifs

Cahors Triathlon a négocié la meilleure offre pour vous faire bénéficier du meilleur rapport prestation/qualité/prix. Le Club ne pratique pas de majoration bénéficiaire, ce stage est donc net.

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous les tarifs du stage.

1 seul tarif = seule durée

<u>Durées</u>	<u>Tarifs en euros</u>
<u>6 Nuits</u> Du 24 Avril au 30 Avril Pension du Samedi soir au Vendredi Midi	290€ <i><u>Tarif pour les licenciés</u></i> <i><u>Cahors Triathlon</u></i>
<u>Tarif Normal</u> <u>6 Nuits</u>	380€ <i><u>Tarif Non licencié</u></i> <i><u>Cahors Triathlon</u></i>
<u>Supplément Chambre unique</u> Sur le séjour	120€
<u>Nuit supplémentaire du</u> <u>30 avril au 1 mai</u>	48€
<u>Pour Information</u> <u>Le tarif public sur la période</u> Sur une base de 2 pers. en pension complète sans eau et vin	1168€/pers

**Pour valider votre inscription,
merci de nous transmettre avant le 9 Janvier 2021**

- 1 chèque d'arrhes de 100€ (débité aussitôt)
- le.s chèque.s du solde (débité en mars au plus tard)
- le bulletin d'inscription

Pour bénéficier du tarif préférentiel Cahors Triathlon, le stagiaire doit avoir rempli ses obligations clubs lors de l'inscription au stage.

N'hésitez plus !
un doute, une inquiétude -> prenez contact !

Retour des dossiers complet :

Deilhes Bruno, 6 rue Victor Noir 12700 Capdenac Gare

Besoin d'information :

deilhes.bruno@orange.fr

nicolas.oustry46@orange.fr

Merci pour vos retours rapides

#TrainingCampRosas2021ByCahorsTriathlon

Bulletin d'inscription
Training Camp Rosas 2021

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Date de Naissance :

Mail :

Téléphone :

N° de licence :

Du 24 au 30 Avril 2020		
Cahors Triathlon « licencié 2021 »	290€	
Non licencié « Cahors Tri »	380€	
Chambre Individuelle	120€	
Nuit Supplémentaire	48€	
Paiement 290 € ou en 3x 97€		

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

Le chèque d'arrhes sera encaissé.

Ordre : Cahors Triathlon

Il est possible de payer en 3 fois « Janvier, Fevrier, Mars ». Tous les chèques doivent être transmis en 1 seul fois.

Infos Stage : 0679761246 Deilhes Bruno

0675468993 Nicolas Oustry