




Sportnatura

Vallée du Lot, Culture Nature

Lot-et-Garonne
Aquitaine

A partir de **540 € TTC** /
pers - avec 10 stagiaires

Le triathlon naturellement au fil du Lot 1 semaine - 7 nuits

Pouvoir nager, pédaler et courir sans s'arrêter, pour le plaisir d'être en forme ou compétiteur : le triathlon

Pour **découvrir le triathlon** : être capable d'enchaîner 750 m de natation, 20 km à vélo et 5 km de course à pied. Si vous êtes novices ce stage vous permettra d'y arriver.

Pour **préparer une épreuve importante** en fin de saison (Ironman ou half), ce stage a pour objectif de vous donner tous les fondamentaux et l'élan pour les 2 mois d'été.

A bord d'une péniche dont l'énergie provient exclusivement du soleil, les 10 stagiaires pourront partager leur passion entre aficionados et novices en quête de découverte.

7 escales pour 7 journées de pratique avec des caractéristiques spécifiques pour garantir la diversité de l'entraînement.

La nage, en eau libre, dans le Lot... (prévoir la combinaison) sur des distances adaptées à chacun entre quelques centaines de mètres et plusieurs kilomètres. Le bateau suit les nageurs pour s'adapter à tous les niveaux.

Le vélo, à plat le long du Lot ou accidentés sur les coteaux du Lot. Paysage et découverte du patrimoine sont de mise.

La course à pied le long du Lot, sur les coteaux, sur petites routes ou sur chemin.

Tout au long de la croisière : intervention sur la diététique, les plans d'entraînement, la fatigue, le repos, les compétitions, les techniques, l'évolution du triathlon.





Le triathlon naturellement au fil du Lot 1 semaine

Vallée du Lot, Culture Nature

Lot-et-Garonne
Aquitaine

Conditions particulières

6 personnes minimum - 10 personnes maxi - à partir de 16 ans

Les stagiaires doivent apporter tout leur matériel (vélo, casque et petit matériel de réparation...)

Les produits alimentaires pour confectionner les boissons d'effort et autres barres énergétiques sont à la charge des stagiaires.

La demi-pension comprend le petit déjeuner et le dîner. Le déjeuner peut être confectionné par les stagiaires en utilisant les équipements de cuisine du bateau.

Pour le dîner, les boissons ne sont pas comprises

Description du stage

Samedi 22 juin 2013 - 10h00 départ du bateau - présentation à bord des stagiaires, de l'encadrant et du programme - séance de découverte en course à pied

23 juin à Casseneuve, 24 juin Le Temple, 25 et 26 juin à Clairac, 27 juin à Listrac : entraînement adapté à chacun

28 juin à Villeneuve sur Lot - entraînement allégé - découverte de la ville et de Pujol classé « plus beau village de France ».

29 juin fin de croisière débarquement à 10h00 à Penne d'agenais

Caractéristiques du séjour

- Hébergement sur péniche solaire en demi-pension (repas conviviaux et gastronomiques)
- Croisière de 115 km
- Le matériel (vélo sera stocké à bord)
- Tous les entraînements seront préparés dans une logique sportive et aussi de découverte touristique.

indications complémentaires de tarifs

Pique-niques possible les midis moyennant un supplément de 80€ / personne.



Sportnatura
6 coteaux des Vignes
43700 Coubon
04 71 03 88 75
06 18 82 08 67
contact@ficonseils.com