

# Stage Triathlon 2016 Antibes



**Rejoignez l'INTERCLUBS pour un stage Triathlon  
...du samedi 23 avril au samedi 30 avril 2016 à Antibes.**

**Hébergement au CREPS d'Antibes en pension complète**



- **Petit-déjeuner**
- **Déjeuner**
- **Dîner**
- **Nuitée en chambre de deux à quatre personnes**

**Entraînement natation à la piscine du club CNP-Antibes avec André MERZ, triathlète et entraîneur au CNP.**



## Au programme :

		Natation	Vélo	CAP
samedi	matin			
	après-midi	Arrivée des stagiaires au CREPS d'Antibes		Footing en soirée en bord de mer : 1h, 10-12 km
dimanche	matin		40/ 80 km	
	après-midi	Natation en mer		footing 20' à 30' + fractionné 3 à 6 km + footing récup 15' à 20'
lundi	matin	Piscine (2h)		
	après-midi		40 – 50 km / 80 - 100 km	footing 20' à 30' + fractionné 3 à 6 km + footing récup 15' à 20'
mardi	matin	Piscine (2h)		
	après-midi		sortie souple bord de mer	footing 20' à 30' + fractionné 3 à 6 km + footing récup 15' à 20'
mercredi	matin	Natation en mer		
	après-midi		50 – 60 km / 80 km	enchaînement après vélo : 10 km
jeudi	matin	Piscine (2h)		
	après-midi		50 – 60 km / 100 - 120 km	footing 20' à 30' + fractionné 3 à 6 km + footing récup 15' à 20'
vendredi	matin	Piscine (2h)		
	après-midi		60 / 80 km	footing 20' à 30' + fractionné 3 à 6 km + footing récup 15' à 20'
samedi	matin	Triathlon M avec enchaînement natation mer-vélo-cap		
	après-midi	Retour à Paris (ou initiation apnée)		

**Tarif : 312 € tout compris, pour la semaine**

### Activités :

Le but de ce stage est de préparer le groupe à la nouvelle saison de courses triathlon 2016, tout en respectant les objectifs de chacun et dans une ambiance conviviale. Les activités comprendront des entraînements de natation, de vélo et de course à pieds. Les repas se prendront en groupe au sein du CREPS.

**Ce programme n'est pas contractuel, il est susceptible d'évoluer en fonction du niveau des athlètes, de la météo (état des routes notamment). Chacun pourra y prendre part en partie ou dans la totalité selon ses besoins et ses possibilités.**

Le stage est organisé pour l'INTERCLUBS et compte sur la motivation et l'entraide de chacun. Seule l'activité natation sera encadrée par un entraîneur diplômé, le vélo et la course à pied seront encadrés par des athlètes membres du groupe bénévoles qui partageront leur passion et leur savoir-faire.

Un certificat médical, « apte au triathlon de compétition » ou « apte à la course à pied, la natation et le vélo de compétition », est requis lors de l'inscription pour toute personne n'étant pas membre de la FFTRI.

Le dossier à renvoyer est constitué du bulletin d'inscription, et d'une décharge lue, acceptée et signée par tout stagiaire.

### **Pré-inscription :**

Sur le document Google dont le lien vous sera fourni sur demande via [interclubstriathlon@gmail.com](mailto:interclubstriathlon@gmail.com)

### **Inscription :**

Renvoyer les pages 6 et 7 avec le paiement.

### **Paiement :**

Paiement par chèque ou virement, possibilité d'effectuer un paiement en trois fois par chèque. Retournez le dossier d'inscription avant le 15 janvier 2016 avec les trois chèques (3 x 104 €), à l'ordre d'« Olivier MOREAU », datés aux jours suivants :

Le 15 janvier 2016

Le 15 février 2016

Le 15 mars 2016

### **Location vélo :**

Pour ceux et celles qui n'ont pas de vélo ou ne souhaitent pas l'emporter, vous avez aussi des locations sur Antibes à partir de

115€ la semaine avec loca-bike

<http://www.loca-bike.fr/index.php?page=velos>

180€ la semaine sur Cycles Antipolis

<http://www.cyclesantipolis.com/fr/location-velo>

### **Annulation :**

Nous ne serons pas en mesure de vous rembourser votre inscription au stage en cas d'annulation, mais vous serez invité à trouver un partenaire qui vous remplacera sur ce stage. Ce dernier vous paiera ainsi directement les frais que vous aurez investis.

### **Transport :**

Le transport reste à la charge des stagiaires. Accès au CREPS d'Antibes par

- le train (Paris-Marseille puis Marseille-Antibes) : compter 130 € aller-retour en tarif Prem's
- l'avion (Paris-Nice) puis train (Nice centre-ville Antibes) ou bus (ligne 200 à l'aéroport)
- la voiture ou le covoiturage (A6 – A71 – A6 )

## **RIB (si choix de virement) :**

Indiquer en objet : **stage triathlon Interclubs**

<b>Banque</b>	<b>Indicatif</b>	<b>Numéro de compte</b>	<b>Clé RIB</b>	<b>Domiciliation</b>
<b>30002</b>	<b>698</b>	<b>0000033494S</b>	<b>41</b>	<b>CL ANTONY CENTRE (00550)</b>
<b>IBAN</b>	<b>FR79 3000 2006 9800 0003 3494 S41</b>			
<b>BIC</b>	<b>CRLYFRPP</b>			
<b>Titulaire Compte</b>	<b>Monsieur Olivier MOREAU</b>			

---

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Stage triathlon de l'INTERCLUBS**  
**23/04/2016 – 30/04/2016**

(Le nombre de places est limité, possible selon la demande d'élargir à plus de participants à condition de connaître assez rapidement votre volonté de participation. C'est pourquoi nous vous recommandons d'abord de vous pré-inscrire sur notre document Google et de nous renvoyer ensuite le bulletin d'inscription)

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Nom : ..... Prénom : .....

Tél : .....

Email : .....

Adresse : .....

.....

Club affilié : .....

Transport :

- Utilise sa voiture : oui / non
  - Si oui : nb de place dispo pour passager : ....
  - Si oui : nb de place dispo pour les vélos : ....
- Intéressé(e) par une place comme passager s'il s'en libère une : oui / non
- Et pour mon vélo : oui / non
- Voyagera en train : oui / non
- Voyagera en avion : oui / non

Paiement :

- par virement en une fois :
- par chèque en une fois :
- par chèque pré-daté en trois fois (104 € x 3) :

**A REMETTRE AVANT LE 15 janvier 2016:**  
**à Olivier M., Nico M., Delphine F ou Edwige M. ou à renvoyer à :**

**Olivier MOREAU**  
**04 allée des rosiers**  
**94260 Fresnes**

## Décharge de responsabilité

Je soussigné .....  
décharge par la présente lettre les organisateurs et les autres participants de toute responsabilité lors du stage triathlon organisé à Antibes par INTERCLUBS, et se déroulant du 23/04/2016 au 30/04/2016.

Je renonce à faire valoir toute revendication, de quelque nature qu'elle soit, auprès de l'association et de ses participants. Ceci concerne en particulier les cas d'accident, blessure, vol, dégâts sur la personne et les biens personnels ou autres se produisant lors de ma participation à la manifestation sportive nommée ci-dessus.

Je suis informé(e) qu'il m'appartient de souscrire personnellement une assurance maladie/accident et une responsabilité civile. Je me porte également garant(e) financier en cas de dégradation volontaire que je pourrais occasionner durant cette manifestation.

Le refus de signer cette décharge de responsabilité ou la non présentation de celle-ci, réserve le droit à l'organisation d'exclure ma participation à l'événement.

Signé à : ..... Le : .....

Signature précédée de la mention "lu et approuvé" :