

# Stage du 27 au 30 Décembre 2007 au domaine de La Barollières ( 42 ) A partir de 110 euros !

Possibilité d'inscription à la seule journée entraînement "Commando" le 29/12/07 pour 35 euros !



## Le programme

( modification possible, notamment pour adaptation aux conditions météo...)

Le stage sera encadré par Christophe BASTIE et un 2e entraîneur, des encadrants diplômés pour le 29/12, avec également les interventions d'un médecin du sport et/ou d'un physiologiste, etc....

### Jeudi 27 décembre

**L'après midi :** Accueil des stagiaires à la piscine ( possibilité de déposer ses bagages, vélos, etc.. au Domaine de La Barollière, avant la natation )

Séance natation filmée sous tous les angles en dehors, mais aussi et surtout avec des images sous-marines !

**Le soir :** Visualisation en vrac des vidéos de la natation. Possibilité d'un petit débat sur une problématique de l'entraînement en triathlon ( *planification d'une saison, ...?* )

### Vendredi 28 décembre

Suivant le nombre de stagiaires, possibilité d'organisation en 2 groupes

**Le Matin :** pour un groupe : analyse technique, vidéo en direct

( *le sportif se voit en direct sur un écran pendant son effort !* )

et tests sur simulateurs ( *simulateur natation et Computrainer pour le vélo et tapis de course technogym pour la CP* )

Pour le 2e groupe : Natation et/ou footing + séance technique sur piste.

**L'après midi :** On inverse les rôles !

**Le soir :** Conférence-débat : en présence d'un médecin du sport et/ou chercheur physiologiste

### Samedi 29 décembre

#### Journée entraînement "Commando" !

2 parcours de niveaux seront concoctés, mais regroupement systématique entre 2 activités :

- Séance de Tir : à l'arc ou sarbacanne, (*matériel fourni, encadrement diplômé*) pour commencer sur le site ( *on comptabilise les points !* )

- Puis VTT ( *possibilité de location* ). Départ du Domaine pour rejoindre les sommets du Pilat ! (*A celui qui pose le pied à terre le moins souvent !*)

- Puis trail ou course en raquette ( *matériel fourni* ) dans la neige, si neige à 1200m ?.. (*petite orientation et travail d'allure ?!*)

- Puis descente en trottinette tout terrain ( *fournie* ) ou VTT pour un retour au Domaine ! :(*idem VTT !*)

- Et parcours acrobranche ( *matériel fourni, encadrement diplômé* ) à sensations sur le site (*pénalité à chaque refus d'atelier !*.)

Assistance avec véhicule toute la journée pour :

Le ravitaillement avec petit casse croûte à midi

Vêtements de rechange si nécessaire entre 2 activités

Prise en charge des VTT et Trottinettes

Défaillance imprévue !!..

**Le soir :** Gage !??. Puis Vidéo sur écran géant ( Film ou vidéo Hawai 2007 ou autre )

## **Dimanche 30 décembre**

**Le matin:** Séance natation et/ou analyse individuelle des vidéos.

**L'après midi :** Mini compétition de triathlon en salle sur simulateur !

Avec suite aux résultats des tests du vendredi, une observation de la baisse( ou pas !..? ) de la performance en vélo après la natation et en CP après le vélo. Ainsi qu'une observation de la dégradation ( ou pas ?.. ) de la technique en CP ( via la vidéo ).

## **FIN DU STAGE**

Ce stage hivernal sera l'occasion de bien commencer la nouvelle année. **Nous insisterons sur une analyse technique à base de vidéos sur les 3 disciplines.**

Mais ce stage sera aussi l'occasion d'une journée nature dans le Parc du Pilat, d'où vous ressortirez, nous l'espérons, avec plein de beaux souvenirs !

Arrivez avec une petite préparation, car même si 2 parcours de niveaux seront aménagés la journée s'annonce terrible!

Le stage aura pour site le Domaine de la Barollière ( 500m altitude ) . Ce centre se situe sur la commune de St Paul en Jarez ( Loire ) **au pied du Parc Naturel du Pilat**, à seulement 2 km du stade d'athlétisme de St Chamond et à 4km de la piscine.

Nous aurons à notre disposition une salle pour les simulateurs , les vidéos, les conférences.

La natation se fera dans la vallée dans une des nombreuses piscines de l'agglomération stéphanoise.

Vous aurez l'occasion d'essayer pendant le séjour différents matériels : GPS pour la course à pied, simulateur vélo ( avec écran vidéoprojection ), cardio, banc de natation, etc..

L'encadrement sera assuré par C.BASTIE et une autre personne qualifiée.

Une conférence-débat sera organisée ( *plus d'infos très bientôt* )

### **Le coût du stage : A partir de 110 euros !**

**110 euros** = stage seul sans hébergement, comprend :

les différents entraînements, les tests et analyses sur simulateurs, la conférence, un DVD des images vidéo, la journée « commando » ( *avec mise à disposition matériel de tir, d'escalade* ), le ravitaillement, l'assistance et le transport du matériel sur les points de regroupement,.. des échantillons Go Drink, ...

**170 euros** = stage + hébergement + petit déjeuner sur la base de 2 à 3 personnes par chambre.  
( *supplément chambre individuelle = 25 euros* )

**205 euros** = stage + hébergement + dîner + petit déjeuner  
( *supplément chambre individuelle = 25 euros* )

**235 euros** = stage + hébergement + 2 repas + petit déjeuner  
( *supplément chambre individuelle = 25 euros* )

Location de VTT possible non comprise.

### **Inscription journée entraînement " Commando" 35 euros !**

Les accompagnateurs ( famille, ami(es),...) sont les bienvenus et ne paieront que le coût de leur hébergement

Pour plus de renseignements : [cbastie@multriman.com](mailto:cbastie@multriman.com) et 06 64 29 29 00

**Date limite d'inscription : le 15 décembre - dans la limite des places disponibles -**