

STAGE ADULTES TRIATHLON 2021



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
HAUTS DE FRANCE

Ligue Hauts-de-France

03 & 04 avril* à SANGATTE (62)

Tous Niveaux / Dominante vélo

Du samedi 09h30 au dimanche 15h00

Places limitées aux 40 premiers inscrits



[Vidéo du stage](#)

LES +
Convivialité,
Groupes de
niveaux,
parcours vélo
variés et
vallonnés

PROGRAMME

- 3 séances vélo:
 - 1 Technique (maîtrise du vélo et des enchainements)
 - 2 en endurance, vallonné entre les 2 caps de la cote d'opale (parcours de 20 à 80km par groupe de niveau).
- 1 séance natation à dominante technique à la piscine Ranson à Calais
- 1 footing à pied en bord de mer enchaînée après le vélo

HEBERGEMENT

- Base de voile et de loisirs Tom Souville
- Située à Sangatte en bordure de mer
- Chambre de 2-4 ou 6 lits



TARIF ET INSCRIPTION

70€ Licencié(e)s Triathlon HDF
85€ Non licencié(e)s et licencié(e)s hors ligue

INSCRIPTIONS

Coordonné par les 2 CTL et encadré par les membres de l'Equipe Technique Régionale

Renseignements:

Jessica.degand@triathlonhdf.fr

03.28.22.06.79 / 06.63.10.57.59

*En cas d'annulation forcée du stage : les inscriptions seront remboursées à 100%

STAGE ADULTES TRIATHLON 2021



Ligue Hauts-de-France

03 & 04 avril* à CHAMOUILLE (02)

Tous Niveaux / Dominante vélo

Du samedi 09h30 au dimanche 15h00

Places limitées aux 40 premiers inscrits

LES +
Convivialité,
Groupes de
niveaux,
parcours vélo
variés et
vallonnés

 [Video du stage](#)

PROGRAMME

- 3 séances vélo:
 - 1 Technique (maîtrise du vélo et des enchaînements)
 - 2 en endurance avec dénivelé (parcours de 20 à 80km par groupe de niveau).
- 1 séance natation à dominante technique à la piscine le Dôme à Laon
- 1 footing à pied (sur la voie verte) enchaînée après le vélo

HEBERGEMENT

- Base nautique de CAP' AISNE -21 rue du chemin des Dames 02860 CHAMOUILLE
- A quelques kilomètres de Laon, en bordure du lac de l'ailette.
- Chambre de 2-3 ou 4 lits



TARIF ET INSCRIPTION

70€ Licencié(e)s Triathlon HDF
85€ Non licencié(e)s et licencié(e)s hors ligue

INSCRIPTIONS

Coordonné par les 2 CTL et encadré par les membres de l'Equipe Technique Régionale

Renseignements:

Jessica.degand@triathlonhdf.fr

03.28.22.06.79 / 06.63.10.57.59

*En cas d'annulation forcée du stage : les inscriptions seront remboursées à 100%