

# 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 enchainements)
  - 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](mailto: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 SANGATTE (62)**

**Tous Niveaux / Dominante vélo**

Du samedi 09h30 au dimanche 15h00

*Places limitées aux 40 premiers inscrits*

# Annulé

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

- 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

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



**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](mailto: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%