



## **EMBRUNMAN** **INSCRIPTION**

STAGE PREPARATION 2011

Du 16 au 23 juillet .

### **Inscription:**

L'inscription se fait dans l'ordre d'arrivée, le nombre de places étant limité à 17.

### **Présentation:**

Ce stage concerne les athlètes licenciés FFTRI. Le contenu est axé sur une préparation spécifique pour le célèbre triathlon d'Embrun de Gérald IACONO du 15 août.

### **Contenu :**

- Des entraînements adaptés au niveau de chacun.

**Natation** : Plan d'eau d'Embrun, sur le lieu de course. Eau entre 20 et 22°C.

**Vélo** : Alternance de séances longues (à très longues) et techniques. Grimpées des cols environnant ainsi que reconnaissance du parcours du triathlon.

2 à 3 groupes de niveaux seront constitués.

**Course à pied** : Alternance de footing à partir du gîte et séances spécifiques sur le parcours de l'épreuve.

- Des briefings seront réalisés en rapport avec les séances d'entraînement, ainsi qu'en rapport avec la manière d'aborder la course.
- Des conseils récurrents donnés toute la semaine.
- Conseils sur la diététique, réglages de position.

### **Encadrement :**

Eric MONNET, entraîneur 2<sup>ème</sup> degré, 10 participations à Embrun (8 dans les 10 premiers) et 13<sup>ème</sup> organisation de stage spécifique pour la course.

**Hébergement :**

Il se fera en gîte, au calme, sur la commune de Châteauroux les Alpes, tout proche d'Embrun.

Les repas seront pris sur place, avec des menus adaptés.

Ci dessous le site internet du lieu d'hébergement.

<http://gite2sa.blogspot.com/>

**Début/fin de stage :**

Accueil sur place à partir de 16h.

Il se terminera par la reconnaissance du parcours le dernier samedi.

**Nombre de places : LIMITE à 17 ATHLETES**

**Tarif : 329 euros**

Ce prix comprend :

- Le stage en pension complète ;
- Le planning d'entraînement sur les 6 semaines précédant la course
- Une analyse personnelle, une projection de la course que chacun doit pouvoir réaliser.

**EMBRUNMAN**  
**INSCRIPTION**  
STAGE PREPARATION 2011

NOM, PRENOM :  
CLUB  
DATE NAISSANCE :  
ADRESSE POSTALE :  
MAIL :  
TEL PORTBALE ET FIXE :  
PROFESSION :

ALLERGIES ALIMENTAIRES :

PROBLEMES MEDICAUX, TRAITEMENTS ETC :

EXPERIENCE SUR IRONMAN, EMBRUN :  
Années, résultats :

ENTRAINEMENT (nombre moyen de séances/semaine) réalisé en 2010 :  
Natation :  
Vélo :  
CAP :

ENTRAINEMENT REALISE EN 2011 :  
Natation :  
Vélo :  
CAP :

Compétitions réalisées en 2010/2011 :

DATE	TYPE COMPET	DISTANCE	TEMPS REALISE	

**OBJECTIFS 2011 :**  
Objectifs principaux en triathlon :

Objectif à Embrun :

*A envoyer avec le règlement (chèque de 329 euros à l'ordre de « Monnetria »).*

**MONNETRIA**  
**174 rue Faventines, 26000 VALENCE**  
**04 75 80 23 27**  
**06 16 52 37 21 (E.Monnet)**  
[www.monnetria.fr](http://www.monnetria.fr)