

# Une semaine pour évoluer au grand air

**Chacun son niveau, chacun ses objectifs, chacun sa motivation...**

Pour la première semaine de Juillet, rendez-vous à l'Embrun pour un stage riche en efforts ainsi qu'en émotions. Lors de cette semaine de travail et de partage, tu pourras profiter de conseils des coachs avisés, et l'accent sera mis sur le vélo avec des parcours magnifiques, des cols mythiques, tout en profitant bien sûr des paysages sublimes et de l'altitude. Tu pourras participer aux épreuves sportives ( Triathlon M/L/XL..), aucune obligation bien sûr, c'est également une excellente opportunité de repérer les parcours pour une participation future à l'Embrumant pour les plus courageux !

Ce stage est destiné à des triathlètes débutants ou en phase de perfectionnement, et le mot d'ordre prioritaire est la convivialité. Nous attachons une grande importance à évoluer tous ensemble dans une ambiance décontractée où chacun trouvera sa place, progressera à son rythme, et repartira avec un maximum de conseils et de recommandations qui lui permettront de continuer sa progression après le stage.

Toutes les séances peuvent être revues selon l'évolution de la fatigue, un petit point quotidien nous permet d'adapter le programme en fonction de l'état de forme de chacun...pas de panique si vous avez peur de ne pas pouvoir suivre !

Tu n'auras qu'à te laisser coacher, et repartir chez toi avec pleins de supers souvenirs et de motivation continuer à progresser !



# Les Infrastructures du stage

NATATION

COURSE



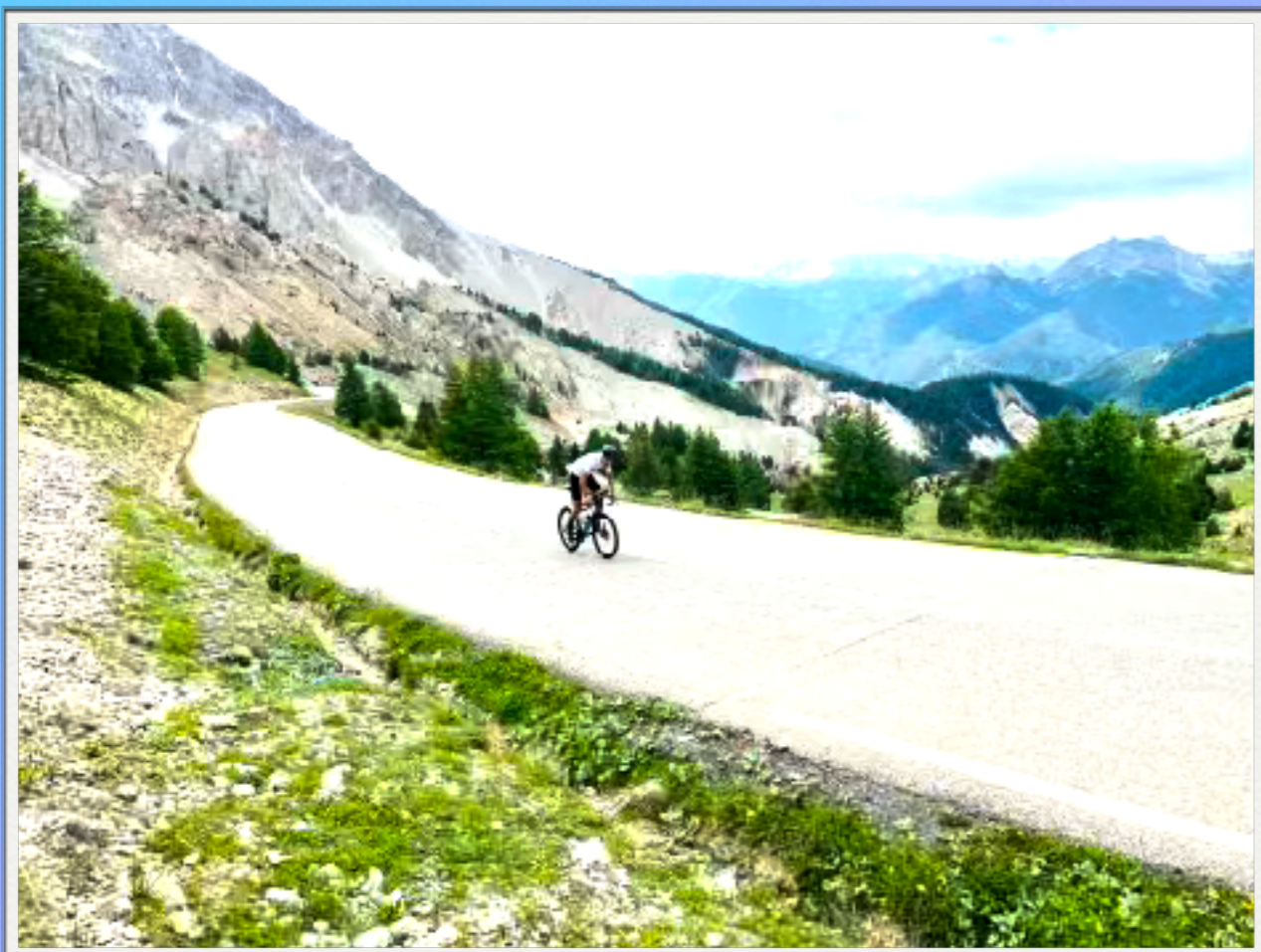
*Nager dans les eaux calmes du plan d'eau d'Embrun situé à seulement 2km de notre*

*Les bords de la Durance offrent de beaux parcours plats pour faire des séances de course à pied.*



# Et les parcours vélo ?

L'Embrunais se prête à merveille au dénivelé positif ! On sera encerclé de cols mythiques, de quoi revenir du stage avec des jambes en béton ! On va profiter de ce relief exceptionnel pour mettre l'accent sur la partie vélo. En fin de stage tu



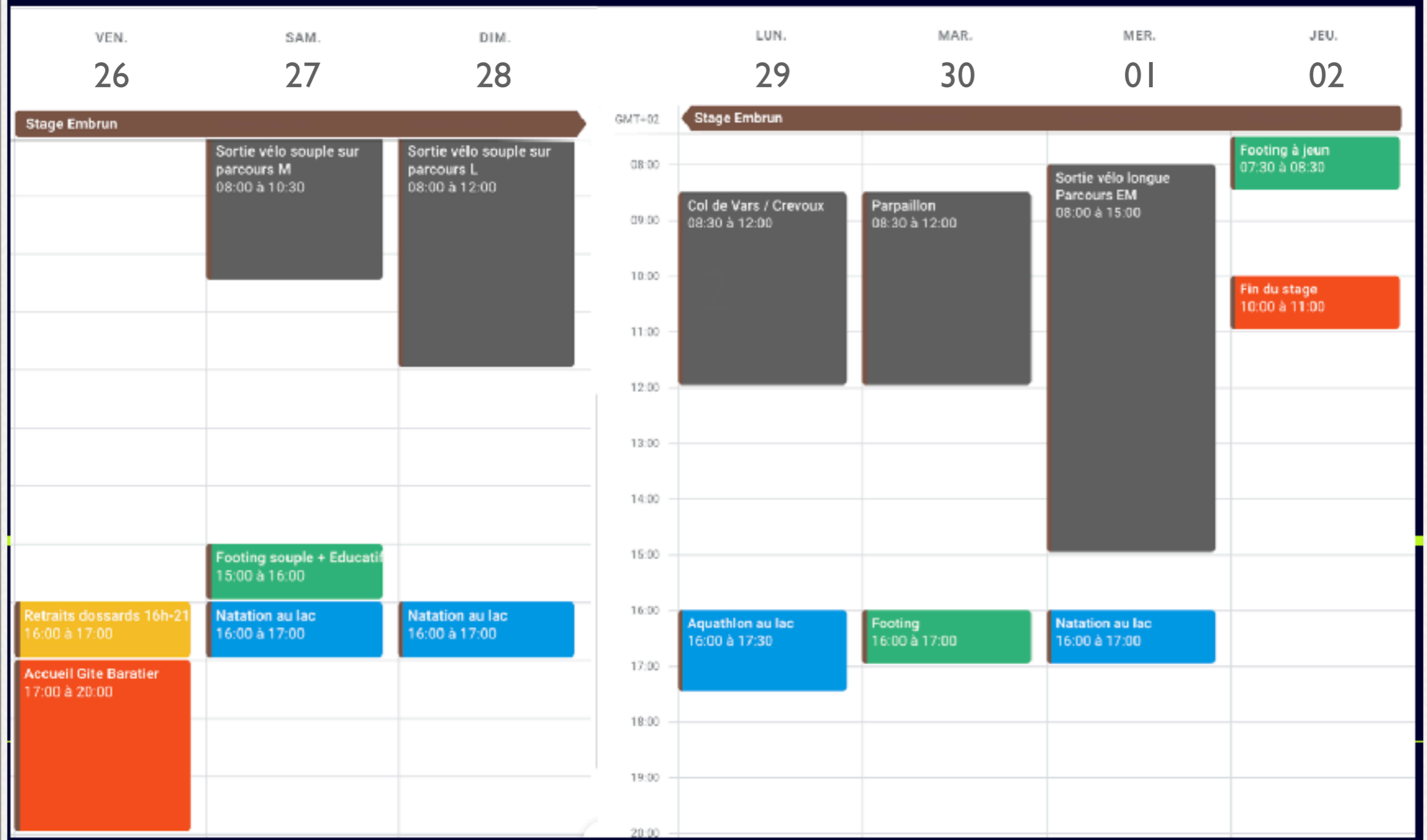
*Une petite pause café  
au Col de Vars 🥰*

*T'en veux des cols ?  
Izoard, Vars, Parpaillon,  
Risoul, ...et j'en passe*

!

# Stage triathlon à Embrun 26/06 au 02/07 2026

## Planning prévisionnel Stage OMAX



# Notre formule stage pension complète

**Niveau** : débutant à intermédiaire

**nombres de places** : 10 personnes

**Encadrement** : Olivier Marceau

**Habitation** : Grand Gîte en pension complète.

**Tarif** : 600 euros all inclusive.

Plus d'infos ? 06 08 16 33 98  
[omarceau@me.com](mailto:omarceau@me.com)

▼ **Bulletin d'inscription** ▼

<https://forms.gle/TvbFxPRAMzI4bgTE7>



Notre gîte se trouve au village de Baratier à seulement 2km du plan d'eau. Rien de très luxueux, mais l'endroit est très calme et confortable. Tous les repas sont "fait maison", et les menus peuvent être adaptés en fonction de vos besoins.