

---

# Stage triathlon OMAX à Embrun

30 JUIN AU 6 JUILLET 2023

---



*Plan d'eau d'Embrun*

---

# Une semaine pour enfin lancer sa saison



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

Pour le début du mois de Juillet, nous vous donnons rendez-vous à Embrun pour un stage riche en émotions. Dès le début du stage, et si vous le voulez, vous pourrez participer à un triathlon (XS/M/L) organisé par le club d'Embrun. Ensuite nous enchaînerons progressivement sur une semaine de travail, vous pourrez profiter de tous mes conseils, et l'accent sera mis sur le vélo avec des parcours magnifiques, des cols mythiques, tout en profitant bien sûr des paysages que nous offrent les Hautes Alpes. Si vous avez pour objectif de faire un jour L'Embrunman, c'est le moment de découvrir les parcours, le lac, et de vous faire une idée précise de ce qui vous attendra le 15 Aout !

Apprendre à connaître en détail chaque participant, cerner rapidement ses points faibles et le diriger vers des exercices adaptés est notre objectif principal.

Nos stages sont destinés 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, où chacun progressera à son rythme, et repartira avec un maximum de conseils et de recommandations qui lui permettront de continuer sa progression jusqu'à son objectif.

Toutes les séances peuvent être revue 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 !

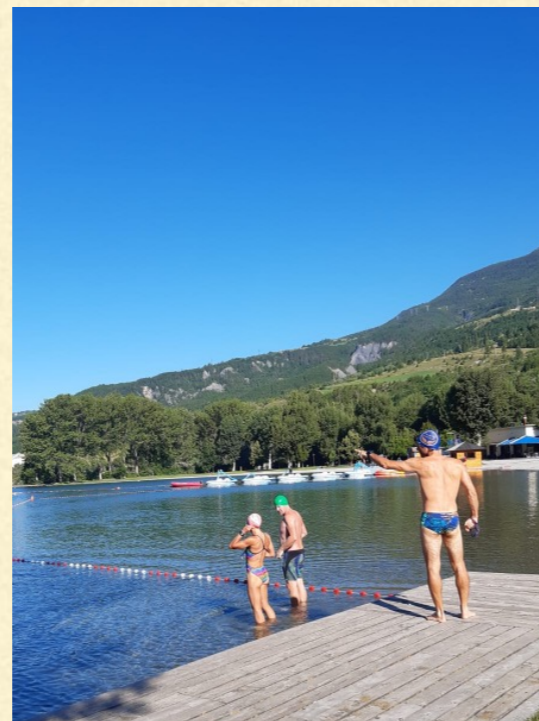
Vous n'aurez qu'à vous concentrer sur le programme, et vous laissez coacher, vous serez les lers surpris de voir en fin de semaine comme les 20h d'entraînements sont bien passées !



*Le centre de vacances se situe à Baratier à 2km d'Embrun, entouré d'un grand parc boisé de 4Ha.*

# Les Infrastructures du stage

## Natation



*Nager dans le plan d'eau de l'Embrunman, et oui le repérage commence déjà !*

## Course à pied



*Des trails avec pour récompense une vue panoramique.*



*Le plan d'eau...et ses alentours plats pour effectuer de belles séances de natation & course à pied.*

## En Vélo :



*Les routes de l'Embrunman*

Chacun à votre rythme, vous allez découvrir des paysages à couper le souffle. Roulez sur le parcours mythique de l'Embrunman! Ça vous donnera peut être des idées pour le futur ;-)

## Des cols et des parcours sublimes



*Col de l'Izoard*



*Faire le tour du lac de Serre-Ponçon à bicyclette*



*Montée des Orres*

# Déroulement du stage

En résumé

## STAGE OMAX Embrun 03 au 08 Juillet 2021

HEURE	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
08:00							Footing à jeun souple
09:00		Triathlon M	Triathlon L	Vélo 3h		Vélo sortie longue souple 4/5h	
10:00			Sortie vélo sur la parcours		Vélo/CAP		FIN DU STAGE
11:00		Footing souple, travail éducatifs 45mn			Travail de transitions		
12:00		DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	Arrêt sur la route pour collation	
13:00							
14:00		Discussion technique vélo (position, braquets, cadence, etc)					
15:00		Triathlon XS	Footing travail technique	Séance natation au lac vitesse	Natation au lac Endurance		
16:00		Natation au Lac, travail d'orientation.	Natation souple au lac	Footing souple au bord du lac		Natation relax au lac	
17:00	ACCUEIL STAGIAIRES	Streching relaxation	Streching relaxation	Streching relaxation	Streching relaxation	Streching relaxation	
18:00	Présentations, échanges, Q/R, programme de la semaine, etc						
19:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	

Accueil des stagiaires vendredi soir pour le repas. Samedi & dimanche triathlons XS, M ou L pour ceux qui veulent mettre un dossard, ou entraînement pour les autres. Lundi, mardi, mercredi : séances adaptées au niveau de chacun, sorties longues, travail d'intensité, exercices techniques... Jeudi matin fin du stage, voyage retour.

# Notre formule stage pension complète

**Niveau** : débutant à intermédiaire

**nombres de places** : 15  
personnes

**Encadrement** : Olivier Marceau

**Habitation** : Grand gîte (2km  
d'Embrun) en pension complète. Parc  
de 4 Ha, local vélos, ...

**Tarif** : 600 euros all inclusive.



# Nous contacter



Adresse mail:  
[stages.triathlon.omax@gmail.com](mailto:stages.triathlon.omax@gmail.com)  
Téléphone: 06 08 16 33 98

Comment s'y rendre:

En voiture:

Une fois votre inscription confirmée, nous vous communiquerons l'adresse du gîte. 2h de Marseille, 7h45 de Paris, 3h45 de Genève. Autoroute jusqu'à Gap (30mn d'Embrun)

En Train

Gare SNCF à Embrun, trajets très variables selon la provenance...peut être pas la meilleure option mais c'est envisageable.