

Stage triathlon OMAX à l'Alpe d'Huez 24 au 29 juillet 2023



Cette année encore, nous finissons le mois de Juillet par un stage dans un lieu mythique: L'Alpe d'Huez. Vous serez surpris de voir qu'il n'y a pas que les 21 virages qui font de l'Alpe d'Huez sa légende. Prenez part à l'aventure et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Olivier



Si vous êtes inscrit sur une compétition, vous pourrez suivre un programme d'avant course sur mesure et être conseillé au mieux pour le jour « J ». Sinon ce sera l'occasion de faire une belle semaine d'entraînement et d'oxygénation, ou de repérage pour 2022 ! Dans tous les cas, prenez part à un stage convivial et adapté au niveau de chacun.



Les places sont limitées et beaucoup sont déjà réservées, chaque année cette destination est très demandée, vous trouverez plus d'informations sur notre site <https://www.stages-triathlon-omax.com/> A très bientôt pour faire plus ample connaissance et passer une belle semaine ensemble !

Une semaine pour poursuivre sa saison au grand air

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

Pour la dernière semaine de Juillet, nous vous donnons rendez-vous à l'Alpe d'Huez pour un stage riche en efforts ainsi qu'en émotions. Lors de cette semaine de travail et de partage, 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 sublimes et de l'altitude. Si les mesures gouvernementales le permettent, nous pourrions participer aux épreuves sportives organisées par la famille Neveu (Duathlon, Triathlon M/L..), aucune obligation bien sûr, c'est également une excellente opportunité de repérer les parcours pour une participation future.

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 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 !

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 passés !



Notre chalet au pied de L'Alpe d'Huez. Très pratique car cela évite de descendre et remonter l'Alpe d'Huez à chaque sortie vélo.

Les Infrastructures du stage

Natation



Nager dans le plan d'eau EDF lors du triathlon (interdit en dehors des épreuves). Sinon nous irons nager en piscine extérieure ou dans un autre lac..



Nager au grand air

Course à pied

Le dernier jour nous vous réservons un trail/rando à 2000m. Pour les séances ou footing la station de l'Alpe d'huez sera idéale, un repérage de la partie CAP du tri sera fait.



*Reco parcours
CAP*



*Footing à
l'Alpette 2000m*

En Vélo



Chacun à votre rythme, vous allez découvrir des paysages à couper le souffle. Roulez dans le mythique col de L'Alpe d'Huez! Mais pas que soyez en surpris ;-)

Parcours vélo du triathlon L.
Arrêt épicerie obligatoire 😊

Des cols et des parcours sublimes



Faire la « marmotte » avec le col de la croix de fer, télégraphe, Galibier et l'Alpe d'Huez.

Col du Galibier



Déroulement du stage

En résumé

Stage OMAX Alpe d'Huez 26-31 Juillet

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08:00				Sortie vélo longue Marmotte		
09:00		Vélo parcours L		TRIATHLON L		
10:00			Natation piscine		Natation piscine	Trail / rando Lacs Altitude
11:00						
12:00			Déjeuner	Déjeuner		Fin du stage
13:00		Déjeuner				
14:00					TRIATHLON M	
15:00	Accueil stagiaires	DUATHLON	Sortie vélo souple 2h		Vélo sur parcours M	
16:00	Footing de bienvenue ;-)	Footing souple/ technique		CAP après vélo		
17:00						
18:00						
19:00	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	

Accueil des stagiaires lundi après midi. Séances adaptées au niveau et aux objectifs de chacun, sorties longues, travail d'intensité, D+, exercices techniques... Duathlon mardi, L jeudi et M vendredi. Samedi matin Trail dans aux lacs d'altitude puis fin du stage et voyage retour.

Notre formule stage pension complète

Niveau : débutant à intermédiaire

nombre de places : 15 personnes

Encadrement : Olivier Marceau

Habitation : Grand chalet au pied de l'Alpe en pension complète, local vélos, ...

Tarif : 700 euros all inclusive.



Nous contacter



Finish triathlon M 2019

Adresse mail:
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. Lyon 2h, Marseille 3h30, Paris 6h30, Nice 5h...

En Train

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