

PRÉSENTATION STAGE 3 BONHEURS

REJOIGNEZ NOTRE AVENTURE DE STAGE DE TRIATHLON

VIENS T'ENTRAÎNER DU 04 AU 08 OCTOBRE SUR LES PARCOURS DU TRIATHLON DE L'ÎLE
D'OLÉRON AUX CÔTÉS DE 3 ENTRAÎNEURS SPÉCIALISTES DE CHAQUE DISCIPLINE !

STAGE OUVERT À TOUS LES NIVEAUX, DES DÉBUTANTS AUX TRIATHLÈTES CONFIRMÉS.



EN PARTENARIAT AVEC



VOS COACHS ET LEUR HISTOIRE



Nous formons un groupe de trois amis sous la bannière "3 Bonheurs", un collectif passionné de triathlon.

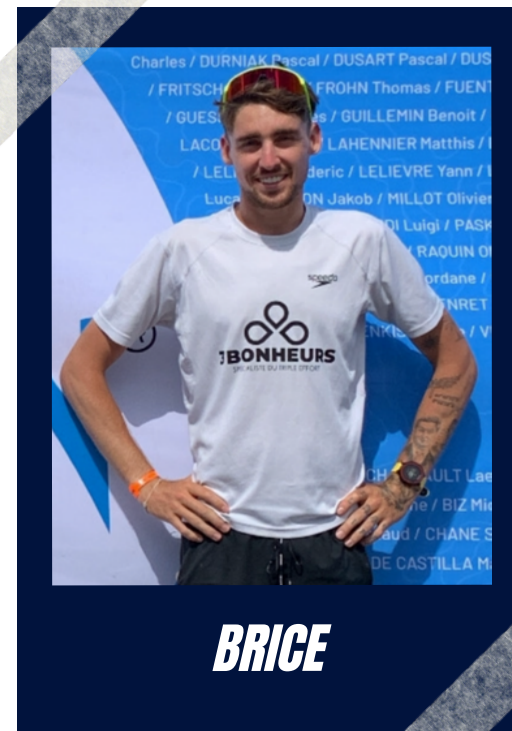
Jean-Etienne, un ancien nageur de haut niveau,
Brice, qui a terminé à la 23ème place de l'Embrunman 2023,
Loan, entraîneur d'un club de triathlon en région parisienne.

Ensemble, nous sommes spécialistes des trois disciplines.
Animés par notre amour pour le sport et le partage, nous organisons des stages de triathlon.



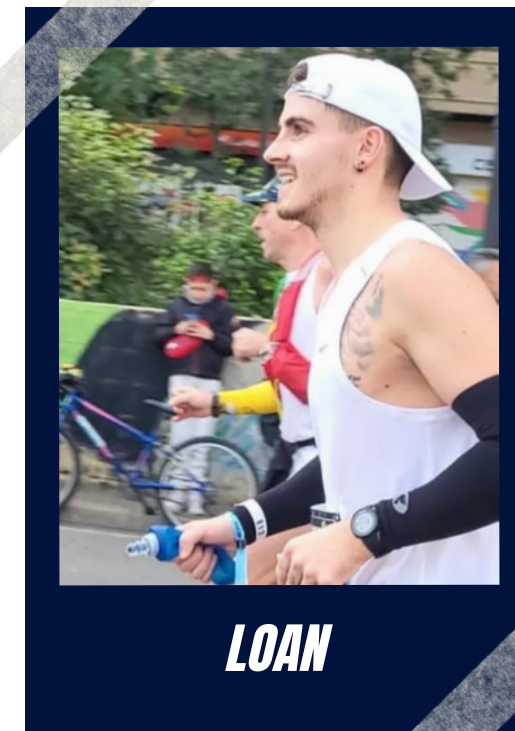
JEAN-ETIENNE

SPÉCIALITE NATATION



BRICE

SPÉCIALITE VÉLO



LOAN

SPÉCIALITE COURSE À PIED

CAMP D'ENTRAÎNEMENT À L'ILE D'OLÉRON

Vous souhaitez vous entraîner en équipe à quelques jours de votre triathlon ?

Nous vous accueillons pour intégrer le camp d'entraînement 3 Bonheurs en journée, sur une matinée ou la journée complète.

Au programme : entraînement des 3 disciplines chaque jour. Tu retrouveras le programme complet sur [notre site internet](#).

Viens repérer le parcours de course à nos côtés, travailler tes transitions dans un esprit de groupe tout en profitant des conseils d'expert !

TARIF : 60€/ DEMI-JOURNÉE
80€/ JOURNÉE (INTÉGRANT LE REPAS DU MIDI)

Le prix n'inclut pas votre matériel

LES ÉTAPES POUR PARTICIPER AU CAMP
D'ENTRAÎNEMENT :

- 1 **CLIC SUR LE LIEN**
LIEN QUESTIONNAIRE
- 2 **REMP LIS TES INFORMATIONS PERSONNELLES**
- 3 **CHOISIS TA/TES JOURNÉES OU DEMI-JOURNÉES
D'ENTRAÎNEMENT ET ENVOIE LE QUESTIONNAIRE**
- 4 **TU RECEVRAS UN EMAIL DE PRÉ-INSCRIPTION AVEC
TOUTES LES INFORMATIONS UTILES POUR TES
ENTRAÎNEMENTS ET UN LIEN POUR RÈGLEMENT**
- 5 **UNE FOIS TON CAMP D'ENTRAÎNEMENT RÉGLÉ, TU
RECEVRAS LE LIEU ET L'HORAIRE DE RDV**

STAGE TOUT COMPRIS À L'ILE D'OLÉRON

En plein coeur de l'île d'Oléron, 3 Bonheurs vous accueille au sein d'un spot incontournable de l'entraînement du triathlon. Ensoleillé à cette période de l'année et à l'écart de l'agitation touristique, nous serons situés en bord de mer.

A proximité du centre aquatique Iléo, nous pourrons travailler des séances en piscine afin d'analyser les gestes techniques et des séances en eau libre. Avec plus de 160km de pistes cyclables, les parcours vélo sont adaptés à une pratique sécurisée. Nos séances de roning sont toute conçues pour du plein air alternant sentiers côtiers, forestiers et plages, du plaisir sur chaque foulée!

L'objectif du stage est de vous **initier/accompagner/perfectionner** selon vos besoins sur 4 jours en clôturant le séjour par votre participation au Triathlon d'Oléron qui se déroulera le dimanche 8 octobre au matin.

Encadrés par trois professionnels expert sur chaque discipline, nous serons à vos côtés pour vous faire progresser séances après séances. Limitant volontairement le stage à 9 participants, nous vous garantissons une prise en charge individuelle dans un esprit d'équipe. Hébergés dans une maison charentaise à 1km de l'océan. Vous profiterez de conditions idéales notamment lors des temps libres avec en prime un des plus beaux coucher de soleil.

TARIF : 400€

Le prix inclut le logement, les entraînements et les repas. Cependant, il n'inclut pas le transport et l'inscription au Triathlon de l'île d'Oléron

● ACCUEIL AU SEIN D'UNE MAISON D'HÔTE

VOUS SEREZ LOGÉ AU SEIN D'UNE MAISON D'HÔTE EN PLEIN CŒUR DE L'ÎLE D'OLÉRON AVEC TOUTES LES COMMODITÉS, VOUS AVEZ JUSTE À POSER VOS VALISES ET À ENFILER VOS BASKETS !

● SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ●

VOUS SEREZ ACCOMPAGNÉ LORS DE VOS SÉANCES PAR NOS 3 EXPERTS TOUT AU LONG DU STAGE. LES ENTRAÎNEMENTS SERONT ADAPTÉS POUR CHAQUE NIVEAU DE PRATIQUE ET L'INTENSITÉ ADAPTÉE EN FONCTION DE CHACUN.

● REPAS RÉALISÉS PAR UN NUTRITIONNISTE DU SPORT

L'ENSEMBLE DES REPAS SERONT PRÉPARÉS PAR UN NUTRITIONNISTE DU SPORT SPÉCIALISTE DES SPORTS D'ENDURANCE.

● MASTERCLASS ●

NOUS METTRONS EN PLACE LORS DU STAGE PLUSIEURS MASTERCLASS SUR DES THÉMATIQUES LIÉS À LA PERFORMANCE EN TRIATHLON, DE QUOI ÊTRE SÛR DE REPARTIR LA TÊTE PLEINE DE BONNES IDÉES POUR POURSUIVRE TES ENTRAÎNEMENTS.



EN PARTENARIAT AVEC



SURPASSEZ-VOUS : REJOIGNEZ NOTRE AVENTURE DE STAGE DE TRIATHLON

POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE, RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE INTERNET
OU NOS RÉSEAUX SOCIAUX

LE LIEN POUR T'INSCRIRE

[HTTPS://WWW.HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/PARIS-NAGE-LIBRE/EVENEMENTS/STAGE-ILE-D-OLERON](https://www.helloasso.com/associations/paris-nage-libre/evenements/stage-ile-d-oleron)

NOTRE SITE INTERNET

[HTTPS://TRIATHLON3BONHEURS.COM/STAGES/](https://triathlon3bonheurs.com/stages/)

CONTACTEZ-NOUS PAR EMAIL

jeanetienne.coach@gmail.com



[@TRIATHLON3BONHEURS](https://www.instagram.com/triathlon3bonheurs)