

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Club de triathlon :

TARIF :

- Avant le 8 février 2023 inclus : 849 euros.
- Après le 8 février 2023 : 899 euros
- Inscription groupée : 2 athlètes - 5%. 3 athlètes : - 10 %.
- Précision : date du virement bancaire.

LE TARIF COMPREND :

- Début du stage le 08/04/23 à 16h et fin du stage le 15/04/23 après le petit déjeuner.
- L'hébergement en Pension complète à « Les terrasses du lac, domaine de Naussac » : à partir du dîner le 08/04/23 au petit déjeuner le 15/04/23 et tous les aménagements que peut nous proposer cette structure.
- Le coaching et l'analyse sur les trois disciplines : natation, vélo, course à pied.
- Un test d'effort sur home trainer vélo, avec prise de lactatémie, retour avec définitions personnalisées des seuils et zones d'entraînement pour le stage et après le stage.
- Une optimisation par un contrôle du taux de lactates sur une séance d'entraînement à vélo ou en course à pied.
- L'accès à la piscine et au lac sur les séances natation
- Plusieurs sessions personnalisées de swimtalk
- Ateliers : yoga, prévention des blessures, étirements, mobilité
- Apport théorique sur l'entraînement et mise en pratique : 2 interventions, concepts scientifiques et stratégie nutritionnelle
- Une séance individuelle de 30 min de thérapie manuelle-massage faite par une kinésithérapeute

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport depuis chez vous au lieu d'hébergement
- Le transport à la piscine (située à 3km du centre)

RENSEIGNEMENTS :

- Je pratique le triathlon depuis :
 - o 1 à 3 ans
 - o 3 et 6 ans
 - o 6 ans et plus
- Mon temps de référence en :
 - o S :
 - o M :
 - o L ou XXL :

- Mon objectif cette année :
- Ce que j'attends du stage :

CONDITIONS D'ANNULATION :

En cas d'annulation de votre part :

- Remboursement à hauteur de 50 % entre 1 à 2 mois avant le début du stage
- Aucun remboursement à moins d'un mois du stage.

En cas d'annulation de notre part, hors cause Covid :

- Remboursement intégral

En cas d'annulation cause Covid :

- Choix entre transfert de votre inscription au printemps 2024 ou remboursement intégral.

MODALITES D'INSCRIPTION :

- Versement de la totalité en une fois.

- Ou versement d'un acompte de 50 % du montant et paiement du restant maximum 2 mois avant le début du stage, soit le 8/02/23.

Paiement par virement uniquement (RIB **d'Effcience Triathlon Training Deloge Guillaume** sur demande) et envoi de ce formulaire d'inscription rempli et signé, par mail ou par courrier :

Effcience Triathlon Training, Deloge Guillaume

50 rue de la Tour de Criel, appartement C106

38500 Voiron

Fait à :

Le :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

