

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Club de triathlon :

TARIF :

- Avant le 2 février 2024 inclus : 699 euros.
- Après le 2 février 2024 : 749 euros
- Précision : date du virement bancaire.

LE TARIF COMPREND :

- Début du stage le 02/05/24 à 19h et fin du stage le 06/05/24 vers 17h.
- L'hébergement en Pension complète à Tremplin Sport Formation (base chambre de deux) à Voiron : à partir du dîner le 02/05/24 au déjeuner le 06/05/24 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 vélo avec votre propre Home Trainer ou en course à pied sur piste), 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'évaluation de ton coefficient aérodynamique et de friction par une ingénierie de pointe « aéroscale ». Tests et amélioration de ton coefficient, de ta vitesse et de ta puissance au watt près selon 3 à 4 critères (comparaison sur 6 casques différents dont le vôtre, de tréfonctions, de manchons, d'une position corporelle plus adaptée : pour tout cela, amenez ses effets personnels le cas échéant). Durée de la prestation : environ 3 heures.
- L'accès au lac sur les séances natation. (En cas de mauvaises météo, les séances pourront se dérouler en piscine sans couloir privatisé)
- Sessions personnalisées de swimtalk en natation.
- Apport théorique sur l'entraînement et mise en pratique : concepts scientifiques et stratégie nutritionnelle personnalisée, s'adapter au stress environnemental, mise en pratique... Tout cela se fera aussi bien sûr lors de temps de partage du stage
- En option (+40 euros à l'inscription) : Une séance individuelle de 30 min de massage faite par un masseur professionnel.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport depuis chez vous au lieu d'hébergement
- Le transport aux lieux d'activités (lacs, piste)

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 :

- 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 2/03/24.

Paiement par virement uniquement (RIB d'**EfficiencE Triathlon Training Deloge Guillaume** sur demande) et envoi de ce formulaire d'inscription rempli et signé, par mail (deloge.guillaume@gmail.com) ou par courrier :

EfficiencE Triathlon Training, Deloge Guillaume

50C rue de la Tour de Criel, appartement C106

38500 Voiron

Fait à :

Le :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

