

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Club de triathlon :

TARIF :

- Avant le 28 février 2022 inclus : 849 euros.
- Après le 28 février 2022 : 899 euros
- Inscription groupée : 2 athlètes - 5%. 3 athlètes : - 10 %.
- Précision : date du cachet de La Poste faisant foi ou du virement bancaire selon le mode de paiement.

LE TARIF COMPREND :

- Début du stage le 30/04/22 à 18h et fin du stage le 07/05/22 après le petit déjeuner.
- L'hébergement en Pension complète à « Les terrasses du lac, domaine de Naussac » : à partir du dîner le 30/04/22 au petit déjeuner le 07/05/22 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, définition personnalisée des seuils et zones d'entraînement.
- Une optimisation par un contrôle du taux de lactates sur une séance d'entraînement à vélo ou en course à pied.
- L'accès au lac
- L'accès à la piscine sur les séances natation en alternative ou alternance à l'eau libre (3km du centre)
- Plusieurs sessions personnalisées de swimtalk
- Ateliers : yoga, prévention des blessures, étirements, mobilité
- Apport théorique sur l'entraînement et mise en pratique : 2 interventions
- Une séance individuelle de 30 min de thérapie manuelle faite par une kinésithérapeute

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport depuis chez vous au lieu d'hébergement

RENSEIGNEMENTS :

- Je fais du triathlon depuis :
 - o Débutant (jamais fait ou découverte il y a longtemps)
 - o Entre 1 et 3 ans
 - o Supérieure à 3 ans
- 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 2023 ou remboursement intégral.

MODALITES D'INSCRIPTION :

- Versement de la totalité

- Ou versement d'un acompte de 30 % du montant et paiement du restant maximum 2 mois avant le début du stage, soit le 28/02/22.

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 ou par courrier :

EfficiencE Triathlon Training, Deloge Guillaume

3 rue du désert aux nuages

95800 Cergy

Fait à :

Le :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

