

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Club de triathlon :

TARIF :

- Avant le 6 mars 2025 inclus : 649 euros.
- Après le 6 mars 2025 : 699 euros
- Précision : date du virement bancaire.
- * : + 60 à 80 euros de repas partagés selon menus proposés par une naturopathe et confectionnés par les stagiaires et moi-même sur place.

LE TARIF COMPREND :

- Début du stage le 06/05/25 à 18h et fin du stage le 12/05/25 vers 14h.
- L'hébergement au Gîte de la Tour à Bressieux (38) en pension complète (voir *) en chambre partagée (base chambre de deux à trois) : à partir du dîner le 06/05/25 au déjeuner le 12/05/25 et tous les aménagements que peut nous proposer ce logement . www.le-gîte-de-la-tour.com
- Les entraînements, 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 et de consommation des lipides pendant une séance d'entraînement à vélo ou en course à pied.
- 4 créneaux natation en piscine sur 2 lignes d'eau privatisées.
- L'accès à un lac selon la météo pour une natation en eaux libres.
- 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) : Une séance individuelle de 30 min de massage faite par un masseur professionnel.
- En option (+65 euros) : Une séance de Cryothérapie + Pulsothérapie faite par des professionnelles. (Soit vers la fin de stage, soit quelques jours après selon vos disponibilités)
- En option (+290 euros à l'inscription) / 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.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Le transport depuis chez vous au lieu d'hébergement
- Le transport aux lieux d'activités (lacs à 25km, piste et piscine à 7km)

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 6/03/25.

Paiement par virement uniquement (RIB **d'EfficiencE Triathlon Training Deloge Guillaume**. IBAN : FR76 1751 5000 9204 0950 4828 929) 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 »