



Iles canaries
Espagne

STAGE LANZAROTE 2023

"Du soleil en hiver !"

ADRIEN VIVES -
ENTRAINEUR DE TRIATHLON -
COURSE À PIED/TRAIL -
CYCLISME - NATATION



STAGE LANZAROTE 2023

Résumé du stage

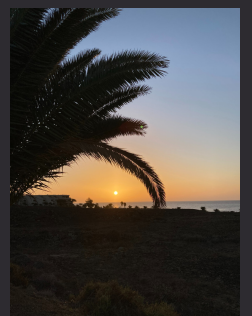
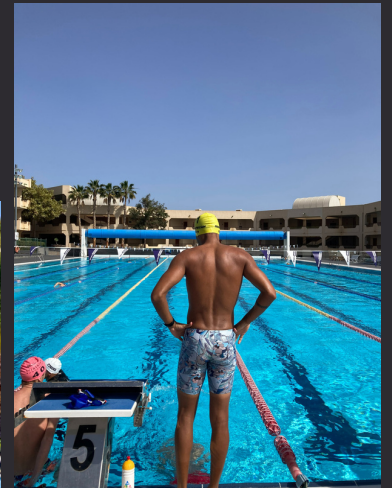
Lieu: Costa Teguise, Lanzarote, Iles Canaries, Espagne

Dates:

- Du 4 au 11 février 2023: Objectif premier Ironman / half
- Du 11 au 18 février 2023: Objectif plaisir et perf réservé aux femmes
- Du 18 au 25 février 2023: Objectif triathlon plaisir et performance
- Du 25 février au 4 mars 2023: Objectif Ironman / half performance

Type de stage: Triathlon. Réservé aux adultes.

Hébergement: Hôtel ★★★★★



STAGE LANZAROTE

2023



AV Coaching vous propose un stage d'entraînement dans un cadre exceptionnel ! L'île de **Lanzarote** dans l'archipel des Canaries. Entraînez vous dans ce lieu mythique du triathlon mondial. Bénéficiez de conditions parfaites pour préparer vos objectifs !

Lanzarote est l'une des quatre îles principales composant l'archipel des îles Canaries. Située à une centaine de kilomètres au large des côtes marocaines, c'est un lieu prisé des meilleurs triathlètes du monde ! On y croise régulièrement des champions du monde courte distance et Ironman !



En hiver les températures oscillent entre 20 et 28°. Fini les gants et les surchaussures, bonjour les maillots et cuissards courts.

Nous serons basés à *Costa Teguise*, très proche de l'aéroport d'*Arrecife*. Cette ville de bord de mer est située idéalement pour profiter de toute la beauté de l'île.



STAGE LANZAROTE

2023

Le stage

L'objectif de ce stage est de réaliser un volume important notamment à vélo. En terme horaire cela représente entre 15 et 30h d'entraînement en fonction des groupes. Ce stage s'adresse à tous les athlètes qui souhaitent s'entraîner de manière sérieuse dans des conditions parfaites. Les températures agréables et les paysages volcaniques permettent d'enchaîner les kilomètres avec beaucoup de plaisir. A noter qu'aucune séance n'est obligatoire.

- **Natation**

- ✓ Travail technique: Crawl / 4 nages
- ✓ Travail spécifique: Eau libre (orientation , respiration, gestion du stress, gestion de la nage en groupe, astuces de pro, matériel...)
- ✓ Analyse vidéo: Retour en direct et débriefing après les séances

**BASSIN
25M
INTÉRIEUR**

**BASSIN
50M
EXTÉRIEUR**

**T° EAU
26-28
DEGRÈS**

**4-5
SÉANCES/
SEMAINE**



STAGE LANZAROTE 2023

Quelques photos de la natation



STAGE LANZAROTE

2023

Le stage

- **Vélo**

- ✓ Paysages magnifiques. Totalement dépayçant.
- ✓ Routes d'excellente qualité (mieux qu'en France !)
- ✓ Parcours très diversifiés (cols, lignes droites plates, vallons)

- **Course à pied**

- ✓ Bord de mer agréable et calme
- ✓ Chemins dans les volcans et champ de lave (incroyable)
- ✓ Voie cyclable sécurisée

**TENUE
ESTIVALE
(COURT)**

**KILOMÈTRES
FACILES**

**T° EXT
18-26
DEGRÈS**

**PAYSAGES
MARTIENS**



STAGE LANZAROTE 2023

Quelques photos vélo et course à pied



STAGE LANZAROTE

2023

Hébergement ★ ★ ★ ★



- **Hôtel** ★ ★ ★ ★

Pour votre confort et afin de garantir un sommeil de qualité vous serez hébergés dans le complexe hôtelier haut de gamme. L'hôtel possède toutes les installations sportives nécessaires. Vous apprécierez également les piscines extérieures chauffées à 28°, les terrasses, le restaurant, et la mini-discothèque du site. Vous aurez de quoi profiter du soleil en toute décontraction. Les sportifs seront ravis mais aussi la famille si vous souhaitez venir avec vos proches. De nombreuses activités sont d'ailleurs proposées aux accompagnants.



STAGE LANZAROTE

2023

Hébergement ★★★★★

Vous serez logés dans un appartement comprenant:

- ✓ Chambre avec 2 lits 1 place
- ✓ Grande salle de bain (avec double vasque)
- ✓ Cuisine si vous souhaitez cuisiner vous-même (frigo, plaque de cuisson, four, etc)
- ✓ Salon équipé d'une grande télévision, d'un canapé convertible/lit
- ✓ Un balcon avec vue sur les nombreuses piscines ou sur les jardins
- ✓ Wifi gratuit 📶

Niveau restauration, l'hôtel fournit des repas de qualité et adaptés aux besoins des sportifs. Des menus spéciaux peuvent être demandés à la réception pour les personnes intolérantes ou végétariennes.

Installations sportives de l'hôtel:

- ✓ Piscine 25m couverte
- ✓ Salle de musculation/PPG (avec matériel)
- ✓ Bassin de récupération chaud/froid



STAGE LANZAROTE

2023

Hébergement ★★★★★

Installations extra-sportives de l'hôtel:

- ✓ Piscines extérieures chauffées à 28° pour la famille et les enfants
- ✓ Mini-discothèque/Bar
- ✓ Bar extérieur (bord de piscine)
- ✓ Terrasses ensoleillées

Les plus de l'hôtel:

- ✓ Idéalement situé (proche de la plage et du centre ville)
- ✓ Qualité de service haut de gamme
- ✓ Personnel très serviable et sympathique
- ✓ Pensé pour les sportifs et les familles (environnement calme)

Notre équipe à étudié des dizaines d'offres, et nous avons eu un véritable coup de coeur pour cet hôtel. Après 15 ans d'organisation de stages, nous avons rarement trouvé un lieu comme celui-ci. En terme de praticité, d'équipement, de qualité d'hébergement, restauration, de localisation, le rapport qualité/prix est imbattable. Sans aucun doutes le meilleur de l'île de Lanzarote !



STAGE LANZAROTE

2023

Hôtel, partie extérieure...



STAGE LANZAROTE

2023

Semaine du 4 au 11 Février

**15
PLACES**

- **Objectif premier Ironman / Half**

Pour ceux et celles qui souhaitent terminer leur premier triathlon longue distance, cette semaine est faite pour vous. Nous réaliserons un stage adapté à votre objectif.

Niveau minimal requis: Être en aisance respiratoire sur les exercices suivants: *Nager* 3k sans matériel et sans interruption. *Rouler* 2h à une moyenne de 25km/h seul. *Courir* 1h30' à une moyenne de 10km/h.

Nous aborderons plusieurs thèmes en lien avec la distance préparée tel que:

- La préparation
- La gestion de l'effort durant la course
- L'eau libre (orientation, gestion du contact et de l'effort)
- L'alimentation en course
- Le matériel
- La gestion du stress
- Les tips et astuces
- Les transitions

Nous n'hésiterons pas à répondre à vos questions et dissiper vos doutes !



STAGE LANZAROTE 2023

Semaines du 11 au 18 Février
et du 18 au 25 Février

15
PLACES

- **Objectif triathlon plaisir et performance**

Pour ceux et celles qui souhaitent réaliser une belle semaine au soleil alliant entraînement convivialité. Ce stage est fait pour vous.

Niveau minimal requis: Être en aisance respiratoire sur les exercices suivants: *Nager* 3k sans matériel et sans interruption. *Rouler* 2h à une moyenne de 25km/h seul. *Courir* 1h à une moyenne de 10km/h.

Nous aborderons plusieurs thèmes essentiels pour réussir vos prochaines courses:

- La préparation
- La gestion de l'effort durant la course
- L'eau libre (orientation, gestion du contact et de l'effort)
- L'alimentation en course
- Le matériel
- La gestion du stress
- Les tips et astuces
- Les transitions

Nous n'hésiterons pas à répondre à vos questions et dissiper vos doutes !



STAGE LANZAROTE

2023

Semaine du 25 Février au 4 Mars

12
PLACES

- **Objectif Ironman / half performance**

Pour ceux et celles qui souhaitent réaliser des grosses performances durant la saison. Ce stage est fait pour vous.

Niveau minimal requis: Être en aisance respiratoire sur les exercices suivants: *Nager* 5k sans matériel et sans interruption. *Rouler* 4h à une moyenne de 28km/h seul. *Courir* 2h à une moyenne de 12km/h.

Nous aborderons plusieurs thèmes essentiels pour réussir vos prochaines courses:

- La définition et l'utilisation des profils puissance / vitesse
- L'utilisation du matériel d'évaluation de la performance
- L'organisation d'une préparation spécifique à un objectif ciblé
- La gestion de l'effort durant la course et lors de la préparation
- La prévention des blessures
- La gestion des moments clefs d'une saison, le choix des courses
- Les tips et astuces des pros

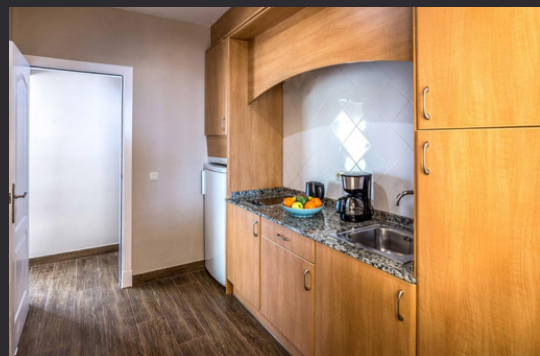
Nous n'hésiterons pas à répondre à vos questions et dissiper vos doutes !



STAGE LANZAROTE

2023

Hôtel, les chambres...



STAGE LANZAROTE

2023

Transport / Transfert



Vol à destination de Arrecife.

Au départ de Paris des vols sont proposés à partir de 200 E.

Au départ de Barcelone des vols sont proposés à partir de 130 E.

Au départ de Bruxelles des vols sont proposés à partir de 160 E.

Les principales compagnies aériennes sont Ibéria, Vueling, et Ryanair. Mais d'autres compagnies font aussi la liaison. Un conseil, évitez Volotea ! Nous ne nous occupons pas de la réservation de vos billets d'avion. Comptez entre 40 et 60E par vol pour apporter votre propre vélo. Nous recommandons cette option. Néanmoins vous pouvez louer des vélos de route de qualité dans le centre de Costa Teguisse. Lanzarote est un île de triathlète, de nombreuses boutiques spécialisées existent. Toujours pratique en cas de problème mécanique.



Pas de problèmes, on s'occupe de tout. Un mini-bus vous attendra à partir de 14h à l'aéroport afin d'opérer la navette vers l'hôtel. Si vous arrivez avant, vous devrez prendre un taxi. L'hôtel se situe à environ 15km de l'aéroport. Les détails de vos vols seront à transmettre à l'organisateur avant le départ.

Pendant le stage tous les transferts sont effectués par notre équipe. Nous aurons à notre disposition un mini-bus pour vous fournir une assistance à vélo.



STAGE LANZAROTE

2023

Tarifs

- **Stage + Hébergement :**

Pack 1:

Hébergement: 1/2 pension. 2 personnes par appartement.

Caractéristiques : 2 lits simples dans une chambre + canapé-lit dans le salon, cuisine, salle de bains et terrasse.

980 euros / semaine / personne.

Pack 2:

Hébergement: Pension complète. 2 personnes par appartement.

Caractéristiques : 2 lits simples dans une chambre + canapé-lit dans le salon, cuisine, salle de bains et terrasse.

1100 euros / semaine / personne.



STAGE LANZAROTE

2023

Tarifs

- **Stage + Hébergement :**

Pack 3:

Hébergement: 1/2 pension. Solo.

Caractéristiques : 2 lits simples dans une chambre + canapé-lit dans le salon, cuisine, salle de bains et terrasse.

1200 euros / semaine / personne.

Pack 4:

Hébergement: Pension complète. Solo.

Caractéristiques : 2 lits simples dans une chambre + canapé-lit dans le salon, cuisine, salle de bains et terrasse.

1300 euros / semaine / personne.



STAGE LANZAROTE

2023

Tarifs

- **Stage + Hébergement :**



Les tarifs comprennent:

Hébergement + restauration durant le stage.

Encadrement par un entraîneur professionnel de toutes les séances. Logistique et assistance (voiture suiveuse, surplus ravitaillement lors des sorties longues). Et bien entendu l'intégralité des séances d'entraînement (encadrement + entrée dans les lieux d'entraînement).



Les tarifs ne comprennent pas:

Les vols pour venir à Lanzarote. Les dépenses, déplacements, ravitaillements personnels. L'alimentation en dehors de la 1/2 pension si vous choisissez cette option.



STAGE LANZAROTE

2023

Pour vous inscrire

Merci de contacter Adrien Vivès:

Mail: @vivesadri@gmail.com

Tel: 0685928439

Instagram: @adrien_vives_coaching

Facebook: adrien vives coaching

Clôture des inscriptions le 20 décembre 2022

Lorsque vous recevrez ma confirmation, merci de m'envoyer le dossier d'inscription complet et de réaliser le virement de l'acompte pour valider votre inscription.

Pièces à fournir:

- Fiche d'inscription complétée et signée
- Fiche de renseignements
- Copie de votre licence de triathlon 2022-2023

Montant de l'acompte: 50% du solde.

Le solde vous sera demandé le 1 mois avant votre stage.

Tout retard entrainera l'annulation de votre inscription.

