

Stage IRONMAN France - Nice

PARTICIPEZ AU STAGE OFFICIEL IRONMAN FRANCE 2010.
REPERAGE DES PARCOURS, CONSEILS DE COURSE...



3,8km de natation, 180km à vélo et 42km en course à pied, voilà le défi qui vous attend le 27 juin 2010. Soyez prêt et au rendez-vous !!!

LE STAGE IRONMAN FRANCE EN QUELQUES CHIFFRES

- 1^E EDITION DU STAGE OFFICIEL
- 4 JOURS D'ENTRAINEMENT
- 20 STAGIAIRES
- 5 ACCOMPAGNATEURS
- 20H INTENSIVES

1982, Nice accueille le premier triathlon sur le « vieux continent ». Depuis 2005, la ville reçoit le seul et unique Ironman du territoire français. Avec les années, c'est devenu le plus grand triathlon de France avec près de 3000 athlètes au départ. La fête du triathlon commence et se prolonge bien au delà de la course. Du jeudi au lundi, ce sont cinq jours consécutifs d'animations continues aux abords de la plage du Centenaire et de la place Masséna.

un parcours... qui en "met" plein les yeux

DES IDEES...

Nager dans les eaux bleues de la Méditerranée, pédaler sur les routes de l'arrière pays niçois, parcourir la célèbre Promenade des Anglais, voilà ce qui attend les concurrents de l'Ironman de Nice le 28 juin prochain. C'est tout le département des Alpes Maritimes qui est concerné, en effet treize villes et villages pittoresques seront traversés lors des 180km de vélo dont le plus beau village de France :

...AUX ACTES

Gourdon. De retour sur le bord de mer, quatre aller-retour sur la Prom' permettront aux nombreux spectateurs de soutenir et d'encourager l'ensemble des participants. Le climat azuréen, les paysages somptueux, la renommée de la ville de Nice, et la présence des plus grands triathlètes en font un évènement à ne pas manquer.



DU JEUDI 20 AU DIMANCHE 23 MAI, LA LIGUE DE COTE D'AZUR DE TRIATHLON VOUS CONVIE AU PREMIER STAGE OFFICIEL IRONMAN FRANCE

PLANET JOGGING



Pour cette première édition, Planet Jogging Nice, l'espace dédié à la course à pied et au triathlon place Masséna, est le partenaire privilégié de votre stage de préparation à l'IRONMAN France.

YVES CORDIER



Braquets? Matériel? Alimentation? Retrouvez lors de ce stage, les conseils avisés du coorganisateur et grand champion Yves CORDIER. Ces séances d'échanges vous permettront d'appréhender votre course dans les meilleures conditions.



L'IRONMAN SUR INTERNET

Retrouvez l'Ironman France et toutes ces informations sur le site internet : www.ironmanfrance.com



Stage IRONMAN France - Nice

PARTICIPEZ AU STAGE OFFICIEL IRONMAN FRANCE 2010.

REPERAGE DES PARCOURS, CONSEILS DE COURSE...



3,8km de natation, 180km à vélo et 42km en course à pied, voilà le défi

qui vous attend le 27 juin 2010. Soyez prêt et au

rendez-vous !!!

A six semaines du départ, votre préparation se situe dans une période clef! Des entraîneurs diplômés d'Etat vous accompagneront pendant toute la durée des entraînements. Profitez de ces quatre jours pour vous mettre en situation et surtout ne rien laisser au hasard. Enfin, la présence et les conseils d'Yves Cordier, multiple vainqueur de l'Embrunman et coorganisateur de l'Ironman France seront un grand atout pour déjouer les pièges de cet évènement.

LE STAGE IRONMAN FRANCE EN QUELQUES CHIFFRES

- 1^E EDITION DU STAGE OFFICIEL
- 4 JOURS D'ENTRAINEMENT
- 20 STAGIAIRES
- 5 ACCOMPAGNATEURS
- 20H INTENSIVES

20 participants... une aventure partagée!!!

VOUS, VOTRE ENTRAINEMENT ...

Car nous avons conscience de la difficulté de gérer la préparation d'un Ironman, et qu'il est nécessaire d'avoir le soutien de ses proches, ceux-ci pourront vous accompagner et bénéficieront de tarifs préférentiel. Afin de finaliser votre préparation le dossier complet de l'Ironman France 2010, vous sera remis en exclusivité par l'organisation de la course. Logés sur la commune de Saint-Laurent du Var, les pieds dans l'eau, le séjour comprend

... ET VOS PROCHES

l'accompagnement, la sécurité, l'ensemble des services liés à l'encadrement, 3 nuits en demi-pension (petit-déjeuner et dîner), et des tarifs préférentiels chez nos partenaires Cycle et Running.

Tarifs	
Stagiaire (3 nuitées en demi-pension)	450 €
Accompagnateurs (3 nuitées en demi-pension)	250 €
Tarif hors nuitée et demi-pension	190 €



PLANET JOGGING



Vous pourrez profiter des moments de détente pour visiter et prendre des conseils auprès de spécialistes de la course à pied. Partenaire de l'IRONMAN France, vous retrouverez Planet Jogging sur le village du 24 au 28 juin 2010.

ACCOMPAGNATEURS



Diplômés d'état, ils seront à vos côtés pendant toute la durée du stage. Kayak, scooter et voiture suiveuse seront toujours proches pour vous ravitailler.

ORGANISATION DU SEJOUR



Du jeudi après-midi au dimanche matin : trois sorties vélo, deux séances de natation en conditions de course, et deux sorties course à pied vous attendent (détails disponibles sur demande).



Pour réserver votre séjour, envoyez un chèque de 250€ à l'ordre de la Ligue Côte d'Azur de Triathlon ; ou effectuez un virement bancaire sur :

- France : 30056 00224 02240002344 19
- International : FR76 3005 6002 2402 2400 0234 419

Coordonnées : Stage IRONMAN France – Ligue Triathlon Côte d'Azur
Maison des Sports – 809 boulevard des Ecureuils
06210 MANDELIEU



Mickael Ayassami, CTL Côte d'Azur, 06 16 29 85 82

Philippe Mazzella, Organisateur, philippe.mazzella@gmail.com

