



**CAMP de triathlon à Mallorca!** La plus grande des îles Baléares semble avoir été créée pour le plaisir des cyclistes et triathlètes. Et que dire de ses plages douce et calmes, parfaites pour la natation en eau libre. Plus de 50 cols possibles, avec la Sierra de Tramuntana et ses villages pittoresques, par des petites routes à travers la campagne ou en corniche au-dessus de la mer. Voilà de quoi plaire aux triathlètes, qui pourront moduler leurs entraînements. Ce camp d'entraînement s'adresse aux triathlètes de toutes les distances. Les cliniques techniques et entraînements seront adaptées selon les groupes. Vous désirez faire le demi-Ironman du 10mai? Nous allons vous proposer un camp pour vous.

### Tarifs Portion terrestre

Départ 30 avril, retour 9 mai.  
8 nuits, 8 jours d'entraînements.

Occupation double 8 nuits: 2150\$  
Occupation simple 8 nuits: 2895\$  
Chambres supérieures disponibles + 150\$

Billets d'avion à partir de 1180\$. Tarif sujet à changement selon le prix du jour.

Un dépôt de 500 \$ est requis pour la réservation.  
Tarif sujet à changement selon taux de change.



# MAJORQUE : **AB**COACHELITE

## COMPREND

- 8 nuits d'hébergement à l'hôtel 4\* Astoria Playa 4\*.
- Demi-pension. Déjeuners et soupers inclus.
- Les transferts en autocar.
- Support d'un véhicule d'assistance.
- Guides de la région et expérimentés.
- Supervision par André Breton et Christian Camden, deux entraîneurs d'expérience en triathlon.
- Ravitaillement sur les 5 plus longues sorties.
- Ateliers techniques en course, natation et vélo.
- En option : Supervision pour le demi-Ironman de Majorque le 10 mai. 3 nuits additionnelles.

## NON INCLUS

- Les frais de bagages pour le transport du vélo
- Location de vélo pour la semaine 200 à 280 Euro.
- Les assurances voyages, maladie et/ou annulation ;
- Frais de l'OPC (ficav) .35%
- Vol Montréal Palma selon le forfait choisi.

## LOCATION DE VÉLO

Pour louer votre vélo voici le lien :

<https://www.danilo-hondo-epoint.com/en/bike-rental>  
Réservez sans tarder pour avoir plus de choix.

## **NOTE IMPORTANTE** POUR LE TRANSPORT DES VÉLOS

Si vous désirez absolument apporter votre vélo il faudra aviser rapidement.



# Majorque Stage ABcoachelite



Coach André Breton



Coach Christian Camden

## Au programme:

- Les déjeuners seront vers 8h00 afin d'être prêts pour l'entraînement vers 9h30.
- Travail technique supervisé de course et de natation avec analyse vidéo.
- Natation en piscine et eau libre. La plage est un excellent endroit afin de pratiquer les départs et orientation.
- Pratique des transitions : natation-vélo ainsi que vélo-course.
- Les groupes seront divisés en fonction du niveau des athlètes; nous pourrons les ajuster au besoin.
- Pour les participants du demi-Ironman du 10 mai, nous allons reconnaître les circuits et faire une préparation spécifique.
- Séance de stretching et travail de posture en gymnase.
- Une emphase sur la préparation en vélo est importante en ce temps de l'année et Majorque propose des routes idéales.
- Conférence sur la gestion d'entraînement et la gestion des triathlons. Comment optimiser son potentiel.
- Survol des aspects nutritionnelles en triathlon.



### INFORMATIONS

André Breton

514-247-6256

Andre@coachelitebreton.com

Partenaire



Détenteur d'un permis du Québec