

LA LIGUE DE TRIATHLON GRAND-EST

# STAGE TRIATHLON FÉMININ

6-7-8 JUIN 2025 - CAMPING DU LAC VERT - MITTERSHEIM (57)



**20**  
**PLACES**  
DISPONIBLES

**140€**  
2 JOURS - 1 NUIT  
(samedi)

**190€**  
3 JOURS - 2 NUITS  
(vendredi & samedi)

Hébergement en chalet - Pension complète incluse

## STAGE TRIATHLON 100% FÉMININ

Un week-end sportif rien que pour vous !

Que vous soyez débutante curieuse ou triathlète confirmée, venez vivre un week-end unique et convivial entre femmes autour du triathlon ! Encadré par des professionnel(le)s expérimenté(e)s, ce stage vous permettra de progresser à votre rythme dans une ambiance bienveillante et motivante.

**Les places sont limitées, alors réservez vite votre place et rejoignez-nous pour un week-end alliant sport, détente et partage !**

Possibilité d'arrivée le vendredi soir ou le samedi matin (tarif variable selon la durée)

**Inscription :** <https://forms.gle/n7dp3WGDHeMrRVUa7>

Informations ligue [◀ taoujineau@triathlongrandest.fr](mailto:taoujineau@triathlongrandest.fr) [☎ +33 \(0\)7 82 81 47 39](tel:+330782814739)



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

GRAND-EST



Camping du Lac Vert  
Mittersheim



Lieu : **Camping municipal du Lac Vert à Mittersheim (57)**  
Hébergement en chalet : **Pension complète incluse**

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU STAGE

### ARRIVÉE

**Vendredi 6 Juin entre 18h et 20h ou Samedi 7 Juin entre 8h et 9h30**  
Vendredi soir : **Repas 20h - 22h**

### SAMEDI

8h-9h30 : **Arrivée ou Petit-Déjeuner**  
10h-12h : **Natation Eau Libre** (Temps de pratique en fonction du niveau)  
12h-14h : **Repas**  
14h-16h/17h : **Sortie vélo** (+ ou - longue en fonction du niveau)  
16h/17h-18h : **Footing 30min**  
18h-22h : **Repas/Barbecue**, soirée conviviale

### DIMANCHE

8h-9h30 : **Petit-déjeuner**  
9h30-11h30 : **Séance Course à pied** (adaptée en fonction du niveau)  
11h30-13h30 : **Repas**  
13h30-14h30 : **Vélo 1h**  
14h30-16h30 : **Multi-enchaînements Natation/Course à pied**  
17h : **Fin du stage**

Inscription : <https://forms.gle/n7dp3WGDHeMrRVUa7>