

STAGES DE PRÉPARATION




TOURS'NMAN

le défi des Rois

10
JUIN
2018

TOURS'NMAN
**Triathlons
Internationaux**

XXL | **L**

 3.8 km	1.9 km
 180 km	90 km
 42.2 km	21.1 km



 #TOURSNMAN

TOURS ■ PARC DES EXPOSITIONS

Rens : www.toursnman.com



VILLE DE **TOURS**



Phototèque : iStock® - Ne pas jeter sur la voie publique.



MAKO



Amplitude Automobiles



STAGES DE PRÉPARATION

14/15 AVRIL ET 12/13 MAI 2018 À TOURS



A la demande de nombreux triathlètes, le TOURS'NMAN® propose deux stages identiques les 14/15 Avril et les 12/13 Mai à TOURS. **Toumy Degham** et **Aurélien Raphaël** seront présents.

CAPACITÉ : 20 à 30 stagiaires

Les +

- Encadrement structuré (Vincent TORTAY est l'entraîneur natation de Toumy DEGAM)
- Reconnaissance des parcours avec les organisateurs
- Présence de triathlètes élite (Toumy DEGAM, Aurélien RAPHAEL, athlètes surprises)
- Adaptabilité au niveau de chacun
- Rencontre avec les partenaires (découverte des produits FENIOUX distribués sur les ravitaillements, nouveautés et produits spécifiques TOURS'NMAN)

LE PROGRAMME

	HORAIRES	CONTENUS	LIEUX
SAMEDI	7h45-8h00	Accueil / Café / Stockage vélos	Piscine Bulle d'Ô Joué les Tours 
	8h00-8h30	Présentation du stage	
	8h45-10h00	SÉANCE NATATION PISCINE (par niveaux)	
	10h00-11h30	TOURS'NMAN® : questions / réponses	
	12h00-13h30	Repas en commun	A définir
	14h00-17h30	SÉANCE VÉLO 90 km (par niveaux, avec véhicules suiveurs)	Parcours TOURS'NMAN®
	17h30-18h30	Douches / Stockage vélos + débriefing parcours	A définir
18h30-19h30	Rencontre presse/élus/partenaires/athlètes élite		
20h	Fin de la journée, sortie facultative "Vieux Tours"		
DIMANCHE	8h30-9h00	Accueil, présentation procédure de départ	Base nautique du Cher
	9h00-9h45	SÉANCE NATATION DANS LE CHER (par niveaux)	
	10h00-10h30	Collation + séance photo	
	10h30-11h30	RECO CAP 14 km (par niveaux, avec véhicule suiveur)	Parcours TOURS'NMAN®
	12h00-13h30	Repas	A définir
	14h00-15h00	SÉANCE NATATION PISCINE (par niveaux)	Piscine du Lac 
15h30	Conclusions, débriefing, fin de la journée		

Chaque stage n'aura lieu que si un minimum de stagiaires est inscrit 30 jours avant le début. Les stagiaires inscrits recevront alors une confirmation de stage.

RÉSERVATIONS CONTACT
tresorier@toursnman.com

Tarif : 180€ TTC (inclus repas du midi).

*Paiement échelonné possible
(30% à la réservation / 70% 30 jours avant le stage).*

Option pour hébergement :

Val de Loire Tourisme - **02 47 27 56 10**



VAL DE LOIRE TOURISME



Retrouvez toutes ces informations sur

http://www.toursnman.com/fr/stage_2018.php

TOURS'NMAN
le défi des Rois

TOURS - PARC DES EXPOSITIONS

Rens : www.toursnman.com