

# STAGES DE TRIATHLON 2023

# LUREAU

SPORT TRAINING

**LUREAU SPORT TRAINING** est un club de triathlon affilié à la Fédération Française de Triathlon. Il a été co-fondé par Frédéric Lureau et Manon Genet en mai 2017 dans la région toulousaine. Il a pour vocation d'encadrer et développer la pratique du triathlon par le biais d'entraînements et de stages. Sur cette plaquette vous trouverez tous les détails et les informations sur les stages à l'étranger de l'année 2020.



**Frédéric Lureau** est coach sportif professionnel depuis plus de 15 ans. Il entraîne plusieurs clubs de triathlon à Toulouse, des athlètes en individuel ainsi que des entreprises. Diplômé d'Etat et d'un Master STAPS Physiologie de l'Entraînement Sportif, Fred élabore, encadre et anime l'ensemble des entraînements de chaque stage. Egalement triathlète et duathlète élite, Fred met son expérience au service des athlètes de tous niveaux.

**Manon Genêt** est triathlète professionnelle. 2023 sera sa 10ème année de triathlon et sa 7ème sous le statut professionnel. Manon a fait de l'Ironman et du 70.3 ses spécialités dès ses débuts sur la discipline. En 2021 elle se classe 2ème aux mondiaux ITU. Elle garde pour objectif principal les mondiaux IM à Hawaii où elle a déjà été qualifiée en 2018 et 2022. Elle est entraînée depuis ses débuts par Frédéric Lureau.

A man in a triathlon suit stands on a blue mat next to a swimming pool. In the background, there are white wind turbines and a string of white pennants with the 'play it safe' logo. The scene is outdoors and appears to be a training facility.

# ***PREMIER STAGE***

***Du 5 au 12 février***  
***Fuerteventura, îles Canaries***

**Niveau avancé, stage intensif**  
**Environ 35h d'entraînement**



## ***Du 5 au 12 février***

- Lieu : **Fuerteventura, îles Canaries**
- Hotel : **Las Playitas, Las Palmas**

Préparation pour les **distances ironman et half ironman**  
2 groupes de niveau : avancé et intermédiaire

Le site Playitas Resort nous permettra de nous entraîner dans d'excellentes conditions dans un complexe sportif haut de gamme : piscine de 50m extérieure chauffée, salle de musculation, espaces de récupération, accès direct à la mer et à la plage, buffet d'excellente qualité. Nous vous proposons de profiter de ces conditions d'entraînement pendant l'hiver français pour optimiser votre préparation, travailler le foncier (sans jamais oublier la qualité), bénéficier de la dynamique d'un groupe et de nos conseils. Comme son nom l'indique, l'île est connue pour ses conditions météo ventées. Toutefois l'ensemble de l'île n'est pas exposé de la même manière et les parcours vélo sont nombreux, permettant de faire du dénivelé comme du plat. Le climat ensoleillé et doux est favorable à l'entraînement.

L'hébergement proposé est une chambre d'hôtel assez spacieuse comprenant 1 chambre avec 2 lits simples (ou 1 lit double), 1 salle de bain, 1 kitchenette (frigo, plaques de cuisson, micro-ondes, ustensiles cuisine), 1 terrasse. La chambre fait environ 30m<sup>2</sup> Les chambres sont soignées et le ménage compris.

Nous veillons à répartir les stagiaires par genre et affinités.



**Nous proposons 2 formules :**

**Formule duo - chambre double - tarif : 1145€ / personne**

**Formule accompagnant - chambre double  
tarif : 800€ / accompagnant**

Les prix affichés incluent l'hébergement, la 1/2 pension, l'accès aux infrastructures, l'encadrement et le transport aéroport/hotel aller-retour.

La formule accompagnant ne comprend pas l'encadrement ni l'accès aux infrastructures sportives. Cependant toute activité peut être réservée sur place. [Voir les activités.](#)

Les formules excluent les billets d'avion, le transport ou la location de votre matériel, l'alimentation en dehors de la 1/2 pension.

**Les personnes licenciées au club Lureau Sport Training bénéficient de 50€ de remise sur l'inscription à chacun de nos stages.**

A photograph of two cyclists riding on a cobblestone road. The cyclist on the left is wearing a blue and white jersey and a black helmet. The cyclist on the right is wearing a black and white patterned jersey and a white helmet. Both are on road bikes with 'SEWORKS' written on the frame. The background is a blurred, rocky landscape.

## ***DEUXIEME STAGE***

***Du 18 au 25 mars  
Lanzarote, îles Canaries***

**Niveau avancé, stage intensif  
Environ 35h d'entraînement**

## ***Du 18 au 25 mars***

- Lieu : **Lanzarote, îles Canaries**
- Hotel : **Sands Beach, Costa Teguisse**



Préparation pour les **distances ironman et half ironman**  
2 groupes de niveau : avancé et intermédiaire

L'île volcanique de Lanzarote située dans l'archipel des Canaries propose un environnement exceptionnel pour l'entraînement : un climat ensoleillé et des températures agréables toute l'année (22-23 degrés en moyenne au mois de Mars), et de longues routes au revêtement impeccable traversant les champs de lave.

Nous vous proposons de profiter de ces conditions d'entrainement pendant l'hiver français pour optimiser votre préparation, travailler le foncier (sans jamais oublier la qualité), bénéficier de la dynamique d'un groupe et de nos conseils.



L'hébergement se fera dans des appartements tout confort de 2 ou 3 personnes en demi-pension, au sein du complexe hôtelier Sands Beach (dans la ville de Costa Teguisse). L'hôtel possède 1 piscine extérieure de 25m et une salle de récupération. L'hôtel est situé le long de la côte et proche des routes d'entraînement à vélo.





L'hébergement proposé est un appartement comprenant 1 chambre avec 2 lits simples (ou 1 lit double), 1 canapé-lit dans le salon, 1 salle de bain, 1 cuisine, 1 terrasse. L'appartement fait environ 50m2.

Nous veillons à répartir les stagiaires par genre et affinités.



**Nous proposons 3 formules :**

**Formule trio - chambre triple - tarif : 810€ / personne**

**Formule duo - chambre double - tarif : 880€ / personne**

**Formule accompagnant - chambre double  
tarif : 500€ / personne**

Les prix affichés incluent l'hébergement, la 1/2 pension, l'accès aux infrastructures, l'encadrement et le transport aéroport/hotel aller-retour.

La formule accompagnant ne comprend pas l'encadrement.

Les formules excluent les billets d'avion, le transport ou la location de votre matériel, l'alimentation en dehors de la 1/2 pension.

**Les personnes licenciées au club Lureau Sport Training bénéficient de 50€ de remise sur l'inscription à chacun de nos stages.**

## ***Pour vous inscrire :***

- C'est votre premier stage avec nous, merci de contacter Frédéric Lureau [fred@lureau-sport-training.com](mailto:fred@lureau-sport-training.com) en indiquant le.s stage.s qui vous intéresse.nt et les objectifs que vous préparez. Merci de joindre la fiche sportive à votre mail.
- Vous êtes un habitué, merci de contacter Manon Genêt [manon.genet@hotmail.com](mailto:manon.genet@hotmail.com) en indiquant le.s stage.s qui vous intéresse.nt.
- Dès que vous avez notre confirmation, merci d'envoyer le dossier d'inscription complet et de procéder au virement de l'acompte. Toutes les pièces à fournir sont précisées ci-dessous.

Attention, votre place ne sera pas réservée tant que nous n'aurons pas reçu l'acompte.

- places limitées à 14 / stage
- clôture des inscriptions au 05 janvier 2023 pour Fuerteventura et 15 février pour Lanzarote. Le stage peut être complet bien plus tôt.

***A bientôt !***

## ***Dossier d'inscription, pièces à fournir***

- Fiche d'inscription complétée et signée
- Fiche de renseignements
- copie de votre licence de triathlon 2023 (sauf Team Lureau)
- procéder au virement de l'acompte : 50% du solde
- le solde vous sera demandé le 5 janvier 2023 pour le stage à Fuerteventura et le 15 février 2023 pour le stage à Lanzarote. Pour les personnes souhaitant participer aux 2 stages, nous pouvons trouver une solution pour faciliter le paiement. Merci de nous contacter directement.

**Relevé d'Identité Bancaire**

**CAISSE D'EPARGNE**  
 DE MIDI-PYRENEES

Cadre réservé au destinataire du relevé

--	--	--	--

## Identification du compte pour une utilisation nationale

13135	00080	08005088179	15
c/Etabl.	c/guichet	n/compte	c/rib

## Domiciliation

## BIC

CAISSE D'EPARGNE DE MIDI-PYRENEES	CEPAFRPP313
-----------------------------------	-------------

## Identification du compte pour une utilisation internationale (IBAN)

FR76	1313	5000	8008	0050	8817	915
------	------	------	------	------	------	-----

**Agence**

TOULOUSE LANGUEDOC

40 RUE DU LANGUEDOC

 31000 TOULOUSE  
 TEL : 08.26.27.00.01

**Intitulé du compte**

 LUREAU SPORT TRAINING  
 APPT C107

14 AVENUE D'ENSABOYO

31820 PIBRAC