

S'entraîner sous le chaud soleil de la Floride

Participez à un camp d'entraînement de triathlon de 1 ou 2 semaines avec l'équipe ePerformance à Clermont en Floride

ePerformance a réuni une équipe d'entraîneurs émérites et expérimentés qui dirigeront un camp d'entraînement intensif de deux semaines, vous enseignant les aspects pratique et théorique du triathlon dans un des meilleurs centres d'entraînement en Amérique du Nord. Leur programme augmentera vos habiletés à la nage, au vélo et à la course; leurs séminaires vous fourniront une solide connaissance de la nutrition, de l'entretien des vélos, et de la biomécanique; ils filmeront et analyseront votre progression et ils vous apprendront à tirer le maximum de votre cardio-fréquence-mètre. LEUR SEUL BUT : AMÉLIORER VOTRE PERFORMANCE!

Calendrier du camp

Semaine 1 : 29 février au 6 mars (6 nuitées)

Semaine 2 : 7 au 13 mars (6 nuitées)

2 semaines : 29 février au 13 mars (13 nuitées)



Personnel d'entraînement

Luc Morin, M.Sc. physiologie de l'exercice

Entraîneur en chef : triathlète canadien pro de longue distance

Francisca Russli, B. Éd. Sciences

Responsable des athlètes : ex-triathlète pro, ancienne membre de l'équipe olympique suisse de triathlon et de l'équipe nationale suisse de cyclisme

Peter Traylor, M.Sc. ingénierie

Entraîneur Ironman : triathlète américain pro de longue distance

Julien Periard, M.Sc. sciences de l'exercice

Entraîneur distance olympique : triathlète canadien pro, distance olympique

Frank Huisman, physiothérapeute

Entraîneur de natation, équipe olympique des Pays-Bas

Cynthia Huisman-van Noordenne, physiothérapeute

Entraîneur adjointe, natation, et ex-nageuse olympique

Modalités

- Tous les athlètes peuvent participer aux deux semaines
- Choisir distance olympique ou Ironman
- Programme en ligne d'évaluation et d'entraînement préalable au camp d'entraînement
- Manuel d'entraînement et petits cadeaux des commanditaires
- Frais supplémentaires pour hébergement pour une personne

Hébergement : Swiss Ski School Resort

www.swisskiskischool.com

Site du Championnat mondial de ski nautique de 2003. Ce centre de villégiature met à votre disposition des villas avec piscine à l'arrière, buanderie, cuisine complètement équipée, salon, salle à dîner, terrasse et garage. Parmi les activités offertes figurent le ski nautique, le golf et le volley-ball. Vous êtes aussi à proximité de plusieurs restaurants à Clermont et à 30 minutes d'Orlando (Disney, Sea World et aéroport).

- 6 repas dans un hébergement de luxe
- 6 suppers
- l'accès aux installations, les entraîneurs
- un manuel d'entraînement, de petits cadeaux des commanditaires et plus

Centre d'entraînement de calibre mondial

- Natation au USAT National Triathlon Training Center dans une piscine olympique extérieure (50 m, 10 couloirs); en plus, nage libre sur les lieux.
- Vélo sur le parcours du Great Floridian Ironman. À partir du centre de villégiature, accès instantané à des chemins paisibles, plats ou parsemés de côtes (personne ne roule seul).
- Course à pied : le centre de villégiature possède un terrain de golf de 18 trous avec plusieurs sentiers pour courir.

2 ou 3 séances quotidiennes avec entraîneur

- Tous les entraînements sont optionnels; choisissez ceux qui vous plaisent dans le calendrier.
- Tous les entraînements sont adaptés à votre niveau d'habileté; tous les athlètes sont bienvenus.
- Tous les athlètes sont répartis dans des groupes aux habiletés similaires; personne ne s'entraîne seul.
- Toutes les séances sont axées sur les habiletés en mettant l'accent sur la technique.
- Services de massothérapie, de thérapie par libération active et de kinésithérapie (par un membre du personnel d'entraînement).



Conseillers haute performance

Pour nous joindre :

www.eperformance.ca

camps@eperformance.ca

Canada: Luc @ 514.953.0797

USA: Steven @ 401.743.7948