

VAUJANY

Le pari du Tri

Vous avez comme objectif de préparer, dans le plus grand confort, une épreuve montagnaise ? Direction Vaujany, en Isère, où l'équipe de la Perle de l'Oisans vous fera passer un séjour sportif inoubliable.

De Vaujany, les triathlètes habitués du Triathlon de l'Alpe d'Huez connaissent surtout les eaux frigidantes de sa retenue EDF, le lac du Verney, tout en contrebas de ce village d'altitude, niché à 1200m. Pas forcément un bon souvenir d'ailleurs, tant la température de l'eau, ici, est saisissante, et ce quelque soit les conditions extérieures. Mais Vaujany, c'est bien autre chose. Au fil des ans, c'est même devenu un repaire où nombre de sportifs de haut niveau viennent y établir leur centre d'entraînement, à l'image de certains patineurs de haut niveau, de cyclistes, et depuis quelques années, de triathlètes. Il faut dire que les conditions d'entraînement proposées sont idéales, une fois l'hiver passé. On y mêlera l'intérêt d'un entraînement en altitude, avec celui des innombrables routes de montagne à sillonner à vélo, avec de nombreux cols célèbres à proximité (Croix de Fer, Glandon, Montée de l'Alpe d'Huez, col d'Ornon, etc...), et des installations de tout premier plan pour nager, que ce soit en eaux vives ou en piscine. Le dynamisme local est symbolisé par la pétillante Lara Confort, une Canadienne éprise de triathlon Longue distance, et qui a trouvé, dans ce havre de paix, toutes les conditions pour développer une sorte de centre d'entraînement dédié aux triathlètes. Lara ne ménage pas sa peine pour promouvoir la discipline et mobiliser les locaux pour faire de Vaujany un quartier général du triathlon dans les Alpes. Elle a ainsi fait du chalet de la Perle de l'Oisans un formidable écrin pour les triathlètes - et leur famille - désireux de venir peaufiner leur préparation au grand air pur de l'Oisans. La perle des Alpes, un quatre étoiles, propose



donc des installations toutes dédiées à un entraînement tout confort : un service haut de gamme avec spa, terrasse, local à vélo sécurisé, pension complète. Un Espace loisirs avec une piscine de 25 mètres et des lignes d'eau réservées, mais aussi un gymnase et une salle de musculation sont aussi à disposition au cœur du village. Une assistance par véhicule peut être proposée, tout comme un retour en E-bike si la sortie vélo a été un peu trop exigeante, sans oublier des prestations de conseils en course à pied, en yoga, en natation en eaux libres... Un package vraiment complet imaginé par des triathlètes pratiquants, qui connaissent donc les attentes et les contraintes des triathlètes, et qui proposent du « clé en main » selon le profil de chacun. De ces outils à disposition ont découlé également la mise en place de stages triathlon collectifs, sous la houlette de l'ancien

athlète de haut niveau Yohann Vincent. Les Alp Tri Training (voir encadré) sont adaptés à tous les niveaux et aux objectifs de chacun. Preuve de leur qualité, ils sont devenus cette année officiellement les stages partenaires du triathlon EDF de l'Alpe d'Huez, et seront utiles dans la préparation des triathlètes inscrits à l'édition 2019 ! Une première étape qui appelle d'autres initiatives en préparation à Vaujany autour du triple effort ! ●



Les stages Alp Tri Training 2019

- Du jeudi 30 mai au dimanche 2 juin 2019
- Vendredi 7 juin au lundi 10 juin 2019
- Vendredi 21 juin au lundi 24 juin 2019

Programme du stage :

- Questionnaire et objectifs pré-stage
- Conseils, travail précis, reconnaissance de parcours et entraînements spécifiques pour optimiser votre course
- Bilan quotidien et conseils sur spécificité de l'épreuve (parcours, alimentation)
- Programme adapté à chacun et groupes de niveau
- Parcours vélo en montagne
- Natation en eaux vives
- Courses sur chemins et trails
- Véhicule de suivi
- Hébergement half board, SPA
- Conseils techniques, coaching

Hébergement à La Perle de l'Oisans (****)

www.laperle-location-vaujany.fr

Contact :

Lara Confort 06 47 97 71 91 - laperle@aveque.fr