



STAGE ESTIVAL

Mesdames, Messieurs,

La Ligue de Bretagne de Triathlon organise 1 stage pour les jeunes triathlètes des clubs bretons de la catégorie minime à la catégorie junior.

Il se déroulera du mardi 6 Juillet au vendredi 9 Juillet inclus.

L'objectif de ce stage sera de préparer les championnats de France des ligues et d'optimiser la progression des jeunes en vue des épreuves régionales.

Le stage aura lieu à Ploërmel (56).

Le groupe sera en pension complète dans les locaux du Lycée La Touche de Ploërmel en face du lac au duc.

L'encadrement sera assuré par: Antoine LE SOZ (CTL), Rodolphe BOUTIER (Entraîneur diplômé), et 2 autres entraîneurs référents de la ligue de Bretagne.

L'accueil des jeunes triathlètes se fera à 9H30 le mardi à l'internat du lycée La Touche.



Adresse du lieu d'hébergement

**LEAP La Touche
BP38
56801 PLOERMEL**

INFORMATIONS & PROGRAMME DU STAGE

A PREVOIR :

Couchage : Sac de couchage.

Trousse à pharmacie personnelle

Matériel de Triathlon : Running, Casque, vélo de route, trifonction, combinaison néoprène.

Nécessaire de réparation, sans quoi les entraînements vélo ne pourront avoir lieu.

Programme prévisionnel du stage

	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		Petit dèj	Petit dèj	Petit dèj
9H00 -11H00	Accueil 9H30	Natation piscine	Natation eau libre (sécu moteur)	Natation piscine
11H00 -12H00	Course à pied	stretching	Course à pied	Rangement
12H30 - 13H30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14H00 - 16H00	Vélo	enchaînements	golf	Mini triathlons
16H30 - 18H30	Kayak	Aquathlons (sécu moteur)	Vélo / stretching	17H30 fin
19H00	Diner	Diner	Diner	
20H00 - 22H00	Soirée thème	C.O semi nocturne course à pied	Soirée thème	
22H00	coucher	coucher	coucher	



accès Internet : <http://bretagne-triathlon.onlinetri.com/>

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE ESTIVAL

CLUB :

Contact club : Tél :

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie

Ce document est à renvoyer avec l'inscription :

de **130 € par triathlète.**

(ordre du chèque : Ligue de Bretagne de Triathlon)

Avant le 1 Juin 2010 par courrier sans quoi l'inscription ne sera pas validée.

Toute rétractation après cette date ne pourra faire l'objet d'un remboursement excepté sur présentation d'un certificat médical.

Adresse :

Antoine LE SOZ
CTL Bretagne Triathlon
Rue des clotures, bezon
56800 PLOERMEL

accès Internet : <http://bretagne-triathlon.onlinetri.com/>

AUTORISATION PARENTALE

(À remplir par le tuteur légal pour les mineurs)

(Renseignements médicaux à remplir pour tous les athlètes: * champs obligatoire)

Je soussigné Mme, Mr
Contact téléphonique :
autorise Né(e) le
à

*à participer aux différentes activités organisées au cours du stage du
15/02/2010 au 21/02/2010 inclus par la Ligue de Bretagne de Triathlon.*

*Nous autorisons le responsable du stage à prendre les dispositions nécessaires
en cas d'urgence médicale.*

Adresse* :

N° de sécurité sociale* :

Merci de préciser* :

Les traitements médicaux en cours :

Allergies :

Contres indications :

Fait à :

Le :

Signature :

Ce document est à renvoyer avec l'inscription.