

Créneaux / Groupes	J3 = Référent Vincent Maillet	
Lundi	Natation	18h à 20h
	SPORTICA	Guillaume H
Mardi	Course à pied	18h30 à 20h
	CLUB ou PISTE	Guillaume H
Mercredi	Vélo	16h à 18h
	CLUB	Cédric G - Vincent M - Corino M - Olivier L - ?...
Jeudi	Course à pied / Natation	18h30 à 20h / 18h à 19h30
	CLUB / SPORTICA	? / Guillaume H
Vendredi	Natation	18h à 20h
	SPORTICA	Dorothée G
Samedi	Vélo / Natation	10h30 à 12h / 12h30 à 13h30
	CLUB / SPORTICA	Sébastien M / Myriam V ou Dorothée G
Dimanche	Natation créneau famille licenciés	17h à 18h30
	MUNICIPALE	BNSSA JEUNES
Infos groupes	APPROCHE COMPETITIVE / COMPETITION Avec quelques créneaux en commun aux J4. Le groupe des J3 se forme à la compétition, il s'entraîne à s'entraîner. Le niveau étant parfois trop élevé pour certains, nous nous vous proposerons peut être le créneau du Jeudi soir avec les loisirs en natation (18h à 19h30) avec l'intérêt de prendre le temps de reprendre vos bases technique. Il vous faudra faire preuve de sérieux et d'autonomie que ce soit à l'entraînement, en compétition, stages et déplacement. Une réunion d'information/ échange sera annoncée. Votre référent est Vincent Maillet.	
Objectifs (Comportements, Compétitions, Groupe)	Préparation du Class triathlon (Minimum 2 dans la saison), des sélectifs aux Championnats / Championnats régionaux et nationaux en Duathlon-Triathlon- Aquathlon. Préparation des cross scolaire. Maîtriser les différentes formes d'enchaînement. Être capable de s'entraîner de manière régulière, sérieuse et quand il le faut en autonomie. Respect de soi et des autres (Athlètes, Encadrants, Arbitres, Parents). Participer à la bonne entente et cohésion du groupe.	

Le créneau natation du Jeudi est destiné aux jeunes qui ne peuvent suivre physiquement ou techniquement les créneaux du lundi et vendredi.

Pensez à prévoir :

Natation

- un jeton pour le casier
- une paire de lunette
- un maillot de bain
- une grande serviette

Vélo

- le vélo réglé, en bon état et bonne taille
- le casque ajusté à la tête de votre enfant
- une tenue de vélo (cuissard long ou court, veste avec poches)
- protections adaptées en fonction de la météo (gants, Kway, lunette, crème solaire indice 50 ! :))
- affaires de réparation (idéalement sacoche avec chambre à air, démonte pneu, mini pompe)

Les entrainements se dérouleront en Vélo de course à partir de Février.

Cap

- short ou collant long, veste pluie si besoin
- chaussures de course à pied en bon état (idéalement rotation sur deux paires sur la saison.)