



## STAGE « DETECTION ET ENTRAÎNEMENT » JEUNE 2018-2019

### ➤ OBJECTIFS:

- Stage de détection et d'entraînement
- Rassembler les jeunes de la ligue afin de créer une certaine émulation au sein du groupe jeune

### ➤ LIEU : Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN (71)

- <http://www.espacesaintex.org/fr/infos-pratiques>

### ➤ CONDITIONS DE PARTICIPATION

- être licencié dans un club de la ligue de Bourgogne-Franche-Comté
- **Minimum class Tri : 135 points**
- être né entre 2000 et 2006 (**catégorie 2019** : Minimes à Junior )

### ➤ ENCADREMENT :

- Directeur du Stage : Axel CERVEAU (C.T. Adjoint, Accès & Haut niveau)
- Le Conseiller Technique de Ligue
- 1à2 entraîneurs

### ➤ HEURE ET LIEU DE RENDEZ VOUS

#### ➤ Début du stage :

LUNDI 29 OCTOBRE à 13h30 Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN

#### ➤ Fin du stage :

JEUDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE à 16h00 Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN

### ➤ COÛT DU STAGE RESTANT A LA CHARGE DU CLUB ET/OU DU STAGIAIRE : 125€ par athlète

**Un règlement global par chèque de tous les jeunes athlètes d'un même club d'appartenance est demandé. Les « chèques vacances » et « coupons sport » (ANCV) sont acceptés pour le règlement.**

### ➤ COORDONNEES DE L'HEBERGEMENT

Espace Saint Ex -  
rue Saint Exupéry – 71400 AUTUN  
<http://www.espacesaintex.org/fr/infos-pratiques>

**FICHE D'INSCRIPTION**  
***Détection et Entraînement - Toussaint 2018***  
***à retourner avant le 15 octobre 2018***

Adresse de retour du dossier : **Axel Cerveau, 25 quai Gauthey 21000 DIJON**  
**ou mail : [axel.cerveau@gmail.com](mailto:axel.cerveau@gmail.com)**

---

NOM : Prénom :  
N° licence : CLUB :  
Date de naissance :  
Adresse :  
Tél fixe : Tél portable :  
Adresse mail :

Participera au stage « Détection et entraînement » organisé par la ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Triathlon du **29 OCTOBRE au 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2018 à Autun.**

**Signature**

---

**AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS**

Je soussigné(e) NOM : Prénom :  
Agissant en qualité de : Père, Mère, Tuteur (trice)<sup>1</sup>  
De l'athlète NOM : Prénom :

Déclare avoir pris connaissance des conditions d'organisation du stage organisé par la ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Triathlon à l'Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN (71) **du 29 OCTOBRE au 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2018 à Autun.**

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur des stages ligues, et m'engage à venir chercher mon enfant en cas d'exclusion pour non – respect de ce règlement.

- Autorise mon enfant à participer à toutes les activités du stage.
- Autorise le directeur du stage à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitements médicaux, hospitalisation, interventions chirurgicales) rendues nécessaires par l'état de l'enfant<sup>2</sup>.
- Autorise un des membres de l'encadrement à transporter mon enfant dans son véhicule personnel en cas de nécessité.
- Autorise les entraîneurs du stage à prendre des photographies de mon enfant pendant les entraînements, et éventuellement à les publier sur le site de la Ligue de Bourgogne-Franche-Comté de Triathlon pour promouvoir l'activité.

Fait à ..... le .....

**Signature**

---

<sup>1</sup> Rayer les mentions inutiles

<sup>2</sup> En cas de contre indication médicale, merci d'en informer au préalable le directeur du stage

# Description du stage

29 OCTOBRE au 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2018 à Autun.

## Matériel demandé :

- Vélo de route + casque + **chambre à air adaptée au vélo** + 1 bidon
- Tenue vélo : cuissards, maillots, coupe-vent...
- Tenue course à pied : tee-shirts, short, veste, baskets...
- Affaires natation : **Plaquettes et élastiques de cheville** / maillot bain, lunettes, bonnet, serviette
- Si possible prévoir un cardio (montre + ceinture) et un home trainer
- Prévoir également quelques barres de céréales.
- Affaire civil pour le repos (survêtement, claquettes etc)
- Nécessaire de toilette + Serviette de toilette

## Objectifs du stage :

- Détection des athlètes
- Echange sur les thématiques de l'entraînement
- Analyse du profil de chacun avec différents tests
- Proposition d'évolution et d'orientation dans l'entraînement

Une fois l'inscription faite il sera envoyé à chacun un questionnaire qui sera à remplir obligatoirement.

A l'issue du stage chacun recevra un document récapitulatif de son stage et de ses tests. Une analyse et des orientations seront proposées, en accord avec l'entraîneur référent. Une liste de jeune sera établie pour constituer la sélection régionale. Cette sélection vous sera présenté en stage, et donnera plusieurs avantages pour le reste de l'année.

## REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES LIGUES

Les stages organisés par la ligue de Bourgogne-Franche-Comté de triathlon réservés aux triathlètes licenciés à la Fédération Française de Triathlon, doivent permettre d'apporter aux participants un complément performant à leur préparation habituelle et assurer les meilleures conditions possibles.

L'encadrement doit prendre toutes les mesures nécessaires pour la sécurité, la santé physique et morale des participants. Les règles suivantes doivent être admises et respecter de tous.

1. Le programme de stage est fixé par le responsable technique en liaison avec les autres intervenants. Il prévoit les plages horaires d'entraînement, de récupération et de loisirs.
2. Le respect mutuel entre triathlètes, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de toutes relations.
3. Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous, notamment :
  - Etre ponctuel
  - Ne pas dégrader les lieux d'hébergement, d'entraînement et le matériel.
  - La récupération doit avoir une grande place au cours du stage afin que celui-ci soit pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, l'hygiène, les soins et le respect d'une diététique élémentaire. La consommation d'alcool, le tabagisme, la drogue sont strictement prohibés.
  - Le non-respect d'autrui, tout comportement portant atteinte à la moralité ou au bon déroulement du stage, seront sanctionnés.
4. Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale type joint à la convocation
5. Les triathlètes mineurs non pas le droit de sortir du lieu d'accueil en dehors des activités programmées par le responsable du stage.