



## **NEWSLETTER - OCT 2016**



### **Formation DEJEPS**

Je (Kevin) serai en formation du lundi 10 octobre au vendredi 21 octobre, à Aix-en-provence, cette formation en alternance se terminera en avril 2017. Mon absence entraînera l'annulation des créneaux de vélo sur route pour les jeunes, mais des intervenants seront présents sur l'intégralité des créneaux de natation et de course à pied, pour assurer leur maintien.

### **Vacances de la Toussaint**

En cette fin de mois d'octobre et début novembre, les vacances scolaires perturberont vos créneaux habituels. Chacun pourra retrouver les infos qui lui sont propre si dessous.

### **Le coin des jeunes**

#### **Formation DEJEPS**

Seront annulé les créneaux suivants : Cyclisme des mercredis 12 et 19 octobre / Cyclisme du samedi 8 et 15 octobre.

Tous les autres créneaux seront assurés par des intervenants auxquels j'aurai fourni la séance que vous pratiquerez.

### **Stage sportif « Toussaint »**

Un stage aura lieu du samedi 22 au samedi 29 octobre pour l'intégralité des jeunes, chacun recevra individuellement un planning en cohésion avec son groupe de pratique. La majorité des créneaux seront des entraînements communs à tous les groupes. En amont de ce stage, vous conserverez vos créneaux d'entraînements habituels ; et suite à ce stage vous ferez une pause sportive de 3 jours du dimanche 30 octobre au mardi 1<sup>er</sup> novembre, afin de profiter de 3 jours de vacances scolaires et sportives.

### **Class Tri**

Un premier test Class Tri aura lieu le samedi 29 octobre, il s'agit d'un test chronométré en natation et course à pied, sur des distances adaptées à chaque catégorie. Ces tests sont accessibles à partir de la catégorie benjamin, il est obligatoire de réaliser un test COMPLET pour tous les titulaires d'une licence compétition. Cet outil fédéral pourra interpréter une progression au sein des mois et années à venir.

### **Le coin des adultes**

#### **Formation DEJEPS**

L'intégralité des créneaux adultes seront assurés durant cette période de formation. Des intervenants seront présents pour vous assurer la séance que je leur aurai fourni.

### ***Vacances de la Toussaint***

Cette période de vacances scolaires entraîne des réservations particulières pour la piscine de la Ganterie. Voici donc les créneaux de natation conservés durant cette période (du 19 octobre au 2 novembre) :

Jeudi 20 : 20h-21h30

Samedi 22 : 8h30-10h + 15h30-17h30

Lundi 24 : 20h-21h30

Mardi 25 : 20h-21h30

Jeudi 27 : 20h-21h30

Samedi 29 : 8h30-10h *Pas de créneau l'après-midi*

Les créneaux du 1<sup>er</sup> et 2 novembre seront annulés.

*\*les créneaux de course à pied habituels seront eux conservés*

### ***Vie du groupe***

Afin de mettre en place un esprit de groupe et de convivialité, nous vous convions à vous rejoindre tous les premiers lundis du mois au bar le PLB, pour partager un verre après l'entraînement de natation, il n'y aura aucune obligation et réservation nécessaire.

### ***Reprise des entraînements vélo***

Michel vous informe qu'il reprendra les entraînements vélo à compter du dimanche 16 octobre. Rendez-vous à 9h30 au stade Rébeilleau, en face du Quick.

### ***Les compétitions à venir***

#### ***Samedi 2 octobre : Coupe de France de Triathlon***

Format S en Contre-la-montre, soumis à une qualification.

#### ***Dimanche 3 octobre : Cross Triathlon d'Angoulême***

Il s'agit de courses où la pratique du cyclisme devra se pratiquer en VTT.

Courses : 6/9 ans - 10/13 ans - XS - S

Plus d'infos :

[http://www.angoulemetriathlon.fr/images/stories/tricross/triathlon\\_cross\\_bulletin\\_2016.pdf?2176e501677ff1a384750a486c24a348=87844606c154c9ae66778e3b6f2099c3](http://www.angoulemetriathlon.fr/images/stories/tricross/triathlon_cross_bulletin_2016.pdf?2176e501677ff1a384750a486c24a348=87844606c154c9ae66778e3b6f2099c3)

Parcours :

[http://www.angoulemetriathlon.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=428&Itemid=60](http://www.angoulemetriathlon.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=428&Itemid=60)

Inscription :

[http://www.angoulemetriathlon.fr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=428&Itemid=60](http://www.angoulemetriathlon.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=428&Itemid=60)

Bon mois à tous.