

## STAGE ENTRAÎNEMENT PRDA BASE ACTIVITAL DE CHAUMEÇON – JUILLET 2010

- OBJECTIFS :
  - Préparation aux championnats de France Jeunes d'Aquathlon et championnats de France des Ligues.
  - Rassembler les jeunes du PRDA et d'autres jeunes de la ligue à fort potentiel, afin de bénéficier d'excellentes conditions d'entraînement et de créer une certaine émulation au sein du groupe.
- LIEU : Base Sport et Nature de Chaumeçon – Plainefas, Saint Martin du Puy (58)
- EFFECTIF : 20 jeunes (Minime – Cadet – Junior)
- ENCADREMENT : 3 personnes
- DATES : du dimanche 11 juillet au samedi 17 juillet 2010
- HEBERGEMENT : Gîte de la Base Sport et Nature de Chaumeçon (en chambre de 4/5 pers.)
- HEURE ET LIEU DE RENDEZ VOUS

❖ Début du stage :

**RDV dimanche 11/07 à 17h30** au gîte de la base Sport et Nature de Chaumeçon (Plainefas, 58140 Saint Martin du Puy)

❖ Fin du stage :

**RDV samedi 17/07 à 14h00** au gîte de la base Sport et Nature de Chaumeçon (Plainefas, 58140 Saint Martin du Puy)



Correspondance :

**Paul LALIRE**  
**Conseiller Technique**

13 rue Fructidor  
21300 CHENOVE

Tél : 06.86.17.34.20

paul.lalire@gmail.com

www.triathlon-bourgogne.com

➤ COÛT DU STAGE RESTANT A LA CHARGE DU CLUB ET/OU DU STAGIAIRE

- 90 € pour les athlètes intégrés au PRDA
- 130 € pour les athlètes non intégrés au PRDA

**Les « chèques vacances » et « coupons sport » (ANCV) sont acceptés pour le règlement du stage.**

➤ COORDONNEES DE L'HEBERGEMENT

Base Activital de Chaumeçon  
Plainefas  
58140 SAINT MARTIN DU PUY

Tél organisateur stage : 06.86.17.34.20

N° agrément Jeunesse et Sports : 582550001

## REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES LIGUES

Les stages organisés par la ligue de Bourgogne de triathlon réservés aux triathlètes licenciés à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.), 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 respectées 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 :
  - Être 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.
  - Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale type joint à la convocation.
4. Les triathlètes mineurs n'ont pas le droit de sortir du lieu d'accueil en dehors des activités programmées par le responsable du stage.