

Regroupement Sélection Régionale Jeune

Autun - Février 2016

➤ **OBJECTIFS :**

- Regroupement de la sélection régionale jeune
- 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
- **Faire partie de la Sélection Régionale Jeune (SRJ)**
- **Minimum class Tri : 135 points ou 70 points dans une discipline**
- être né entre 1996 et 2002 (**catégorie 2016** : minime 1^{ère} année à U23 1^{ère} année)

➤ **ENCADREMENT :**

- Directeur du Stage : Duthoit Emmanuel (C.T.L) + 2 personnes

➤ **HEURE ET LIEU DE RENDEZ VOUS**

- Début du stage :

Samedi 6 février à 9h30 Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN (71)

- Fin du stage :

Dimanche 7 février après le bike and run d'Autun

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

- **25€ pour les membres SRJ, 50€ pour les athlètes « invités » à l'ordre de la ligue de Bourgogne de triathlon (Via les clubs)**

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 du stage.

➤ **COORDONNEES DE L'HEBERGEMENT**

Espace Saint Ex – Centre international de séjour

rue Saint Exupéry – 71400 AUTUN

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

INSCRIPTION ET CONTACT : Emmanuel DUTHOIT

Commission Technique de Ligue

2Bis rue de l'arquebuse 71400 Autun

P : 06.61.57.05.85

Mail : ctl@triathlon-bourgogne.com

COUPON-REPONSE
REGROUPEMENT SRJ - FEVRIER 2016

*à retourner **avant le 10 Janvier 2016***

à Emmanuel DUTHOIT – ctl@triathlon-bourgogne.com ou 2Bis rue de l'Arquebuse 71400 Autun

NOM :

Prénom :

N° licence :

CLUB :

Date de naissance :

Adresse :

Tél fixe :

Tél portable :

Adresse mail :

participera au regroupement SRJ organisé par la ligue de Bourgogne de Triathlon **du 6 au 7 février 2016 à Autun.**

Signature

AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e) NOM :

Prénom :

Agissant en qualité de : Père, Mère, Tuteur (trice)¹

De l'athlète NOM :

Prénom :

- Déclare avoir pris connaissance des conditions d'organisation du stage organisé par la ligue de Bourgogne de Triathlon à l'Espace saint Ex, Centre international de Séjour, rue saint Exupéry – AUTUN (71) **du 6 au 7 février 2016.**
- 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'enfant².
- 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 de Triathlon pour promouvoir l'activité.

Fait à

le

Signature

¹ Rayer les mentions inutiles

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

➤ PLANNING PREVISIONNEL

SAMEDI	DIMANCHE
09h30 Accueil	8h30 Natation Centre nautique Autun Séance Technique et Aéro
10H30 TEST V.M.A Course: déterminer ses allures et intensités	Salle: Retour Test VMA Les allures d'entrainement Orientation & point des planif
12h15-30: Repas	12h00: Repas
14h 30 NATATION Centre nautique Autun Séance Technique et RM Bras	BIKE & RUN AUTUN Prévoir son matériel / Coéquipier ATTENTION : Vous devez vous inscrire
16h00 FOOTING	
Salle: Les competitions 2016	
19h Repas	
	Fin de stage après la course. Lieu : Ecole de voile du VALLON

➤ LISTE MATERIEL

SPORT

- 1 VTT + 1 casque + 1 paire de gants + **1 chambre à air Adaptée au vélo !!** + 1 bidon
- Tenue vélo : cuissard, maillots, coupe vent
- Tenue course à pied : tee-shirts, short, veste, Collant, baskets
- **Si possible un Cardio-fréquencemètre pour l'évaluation VMA (si vous en avez un)**
- Affaires natation : maillot bain, lunettes, bonnet, serviette, **Plaquettes et élastique de chevilles**

DETENTE

- Tenue pour « l'après entraînement » : shorts, survêtement, sweat, tee-shirts...
- Claquettes
- Jeux (facultatif)

HYGIENE / UTILITAIRE

- Nécessaire de toilette
- Serviette de toilette



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, 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.
4. Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale type joint à la convocation
5. Les triathlètes mineurs n'ont pas le droit de sortir du lieu d'accueil en dehors des activités programmées par le responsable du stage.