

STAGE TRIATHLON



LA LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON DE FRANCHE COMTE



PROPOSE



Le Week-end du 25/26 MARS 2017

**Stage de performance pour les meilleurs Benjamins,
Stage Préparation aux Chpt France jeunes Triathlon pour les
Minimes et Cadets,**

**Au complexe Omnisport de VITTEL,
361 avenue du Haut de Fol, 88800 Vittel.**

Ce stage est ouvert aux catégories
Benjamins (au moins 135 pts class tri),
Minimes – Cadets (au moins 125 pts class tri),
limité à 25 places

Objectifs:

- Regroupement des jeunes triathlètes de Franche-Comté : Emulation.
- Préparation Spécifique Enchaînement en vue des championnats de France de Triathlon.
- Evaluation/Reperage du potentiel de chacun, en vue des championnats de France d'Aquathlon en Juillet et des Ligues en Aout.

L'équipe d'encadrement sera composée de :

Tom DUREUX, CTL, responsable du Stage. Tel : 06 84 54 69 70 /,

Acompagné de 3 membres ETR entraineurs en structure club triathlon labellisé.

Programme Prévisionnel:

	SAMEDI 25 MARS	DIMANCHE 26 MARS
MATIN	9h30 Accueil, dépôt affaires 10h30-12h30 Natation piscine olympique	8h-10h PPG - Musculation 10h30-12h30 Natation piscine olympique ET/OU Course à pied piste en fonction de la spé ET de l'âge
REPAS MIDI		
APRES MIDI	13h30-16h Cyclisme extérieur si beau temps, sinon home trainer dans gymnase à coté de la piste ou dans l'espace au milieu 16h30-18h Course à pied, Piste athlé 200 m couverte, 18h-19h SALLE DETENTE SAUNA HAMMAM JACUZZI	13h30-15h Cyclisme extérieur ou HT 15h-16h30 Multi-enchainements Natation-càp sur piste 200m 17h-17h45 SALLE DETENTE SAUNA HAMMAM JACUZZI Fin 18h

Matériel à prévoir

Natation :

-Maillot -Bonnet Piscine et EXTERIEUR pour la sortie !
-Lunettes -Pull -Plaquettes -Elastique -Bidon d'eau

Vélo :

-Casque et lunettes -Gants Longs et courts -Cuissard long et court, maillot long et court -Veste thermique -Ravitaillement personnel - Home trainer

CàP :

-Running -Short Tee Shirt
-Cuissard Long, Tee Shirt manche longue et coupe vent -Casquette et bonnet

PPG :

-Serviette -Short Tee-Shirt -Running

Transitions/Multi-enchainements :

-Ceinture porte dossard -Chaussures avec lacets élastiques -Casque

RDV Début de stage : Samedi 25 Mars 2017, 9h30,

complexe Omnisport de VITTEL, 361 avenue du Haut de Fol, 88800 Vittel

Fin de Stage : Dimanche 26 Mars 2017, 18h,

complexe Omnisport de VITTEL, 361 avenue du Haut de Fol, 88800 Vittel

Plus d'informations sur le lieu du stage : <http://www.vittel-sports.eu/>

Tarif du stage : 85 Euros / personne

(Frais de gestion, nourriture, hébergement, salles, Lignes d'eau)

Chèque bancaire à l'ordre de la Ligue régionale de triathlon de Franche-Comté.

NOTA : Compte tenu de la faible disponibilité des places tout dossier envoyé sera prioritaire, ainsi que le niveau de performance du jeune. Seuls Les dossiers d'inscription accompagnés du mode de règlement seront pris en compte. En cas de désistement, il ne sera pas procédé à un quelconque remboursement.

Inscription en ligne :

https://docs.google.com/forms/d/1Zy_oJNBXmN5ox18jlp6w6FjZ5Zr3O2bCapP_4TMp6g/prefill

validée après réception du dossier complet composé de:

(à transmettre avant le 04/03/2017)

- FICHE SANITAIRE DE LIAISON
- AUTORISATION PARENTALE
- CHEQUE

Adressé à Tom Dureux, CTL, 3 Avenue des Montboucons, 25 000, Besançon.

Mail : t.dureux@hotmail.fr