

Objet : Stage triathlon féminin 10 & 11 juin 2017

Madame, Mademoiselle,

Vous êtes inscrite pour le stage féminin des 10 & 11 juin 2017.

Le stage se déroulera du samedi 10h00 au dimanche 16h30 à Chamouille. Le rendez-vous est fixé à **10h00 à Base Nautique de Cap' Aisne, 21, rue du chemin des Dames à Chamouille dans la salle « Ailette »**.

Vous trouverez ci-joint le programme du week-end. La séance cycliste se fera sur route. Le vélo de route est conseillé **mais non obligatoire**. Il y aura 3 groupes de niveaux (10km -20km -40km).

Pensez à prendre votre casque **(obligatoire !!)**, du matériel de réparation (chambre à air, démonte pneu, rustine, pompe, ...)

Les séances natation auront lieu en eau libre sur la base nautique. Prévoir une combinaison en néoprène, mais elle ne sera pas obligatoire. (Température de l'eau à 19°) Merci de m'informer si vous avez besoin d'une combinaison.

Info hébergement :

Les chambres sont équipées entre 2 et 4 couchages.

Les salles de bains (douches et lavabos) et sanitaire se trouvent dans le couloir.

Draps et couvertures fournies par l'hébergement.

Prévoir votre nécessaire de toilette (serviette de toilette...)

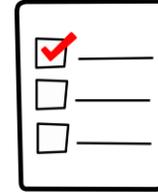
Je suis à votre disposition pour toute information complémentaire.

Veillez recevoir, Madame, Mademoiselle, mes sportives salutations.

Jessica DEGAND



Stage féminin 10 & 11 juin 2017 Base nautique Cap Aisne à Chamouille		
	Samedi 10 Juin 2017	Dimanche 11 Juin 2017
8h00		8h00
8h30		Petit déjeuner
9h00		
9h30		9h00-11h00
10h00	10h00 Accueil des Stagiaires Café de bienvenu	Enchaînement
10h30	Nage en eau libre Plan d'eau Base nautique Cap Aisne*	Triathlon
11h00		
11h30		
12h00	12h15-13h15	12h15-13h15
12h30	Repas	Repas
13h00	restaurant de la base nautique	restaurant de la base nautique
13h30	14h00-16h30 Sortie Vélo* 20 à 40km selon les groupes (Parcours triathlon chemin des dames) W technique	14h00-16h00 Natation eau libre plan d'eau base nautique Cap Aisne*
14h00		
14h30		
15h00		
15h30		
16h00		16h00
16h30	16h30-17h00	Fin de stage
17h00	Goûter	Goûter - Debriefing
17h30	17h30-18h30	
18h00	Gainage / proprioception / étirement	
18h30		
19h00	19h15 Repas Restaurant de la base nautique	
19h30		
20h00		
20h30		
21h00	21h00	
21h30	Footing convivial	



La Check Liste stage :

Natation :

- 1 ou 2 maillots de bain.
- 1 bonnet de bain + lunettes de natation
- 1 serviette de bain.
- 1 combinaison en néoprène

Vélo :

- 1 vélo en bon état : Vélo de route conseillé mais pas obligatoire
- 1 casque : OBLIGATOIRE
- 1 paire de lunette. Fortement conseillée pour protéger vos yeux.
- 1 kit de réparation.
- 1 bidon.

Course à pied :

- Une tenue de sport chaud et froid
- 1 paire de running

Autres :

- Crème solaire.
- Casquette.
- Trifonction (non obligatoire)
- Ceinture porte dossard

Equipe encadrante :

DEGAND	Jessica	CTL Picardie
CHAMBELLAND	Cyril	CTL Nord Pas-de-Calais
DE OLIVEIRA	Philippe	BF5
IAGO	Pierre	BF5 - BNSSA
LEBEAU	Michel	BF5
PIQUART	Virginie	BF5 - Référente santé
VAN LANDEGHEM	Koen	BEESAN