

Stages de ligue jeunes de Toussaint 2018

Au centre sportif « La cité verte » à Hagetmau (40)

Plus d'informations sur le centre : <http://www.complexe-sportif-hagetmau.fr>

3

Jours

32

places

Stage « Jeunes à potentiel »

Du lundi 22 au mercredi 24 octobre 2018

Ouvert aux jeunes à potentiel des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2018)

(critères de potentiel sportif exigés – voir page suivante)

Début du stage lundi à **10h30** / Fin du stage mercredi à 17h30)

Frais de participation de 90€

pour les 3 jours en pension complète

Les inscriptions closes au 32^{ème} jeune ou au plus tard le lundi 15 octobre 2018

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

3

Jours

32

places

Stage Jeunes « ouvert à tous »

Du jeudi 25 au samedi 27 octobre 2018

Ouvert à tous les jeunes des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2018)

(n'ayant pas participé au stage « Jeunes à potentiel »)

Début du stage jeudi à **10h30** / Fin du stage samedi à 17h30)

Frais de participation de 90€

pour les 3 jours en pension complète

Les inscriptions closes au 32^{ème} jeune ou au plus tard le lundi 15 octobre 2018

Stage dirigé
par les 3 conseillers techniques
de la ligue Nouvelle-Aquitaine

Stage « Jeunes à potentiel »

Du lundi 22 au mercredi 24 octobre 2018

Ouvert aux jeunes à potentiel des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2018)

Début du stage lundi à **10h30** / Fin du stage mercredi à 17h30)



Critères d'accès au stage

- ❖ Avoir comme objectif sportif le **championnat de France de triathlon 2019**
- ❖ Avoir réalisé les performances suivantes au class tri en 2017 ou 2018 :
 - Minime : 140 points - Cadet et junior : 135 points
 - Ou 76 points uniquement en course à pied
- ❖ Obtenir un avis favorable d'un conseiller technique de la ligue

Ces 3 critères sont à cumuler

Modalités d'inscription

Pour candidater au stage, contactez l'un des conseillers techniques de ligue afin de lui en faire la demande.

S'il considère que vous remplissez les critères, il vous transmettra un lien internet vous permettant de vous inscrire en ligne + la fiche sanitaire de liaison.

La fiche de liaison sanitaire sera à imprimer et à renseigner, elle devra être renvoyée par mail dans les plus brefs délais à Fabrice Houzelle, CTL référent : f.houzelle@triathlonlna.fr

Le paiement par chèque sera à apporter le jour du stage.

CTL LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

Mickaël CHAUMOND

07 78 26 89 36

m.chaumond@triathlonlna.fr

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

Bernard FENIOU

06 87 12 62 48

b.feniou@triathlonlna.fr

Frais de participation de 90€ pour les 3 jours en pension complète

32 places maximum (chambres de 4 : 4 ch. garçons – 3 ch. filles + 1 chambre selon inscriptions)

Les inscriptions seront closes au 32^{ème} jeune ou au plus tard le lundi 15 octobre 2018

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Stage dirigé
par les 3 conseillers techniques
de la ligue Nouvelle-Aquitaine

Stage Jeunes ouvert à tous

Du jeudi 25 au samedi 27 octobre 2018

Ouvert à tous les jeunes des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2018)

(n'ayant pas participé au stage « Jeunes à potentiel »)

Début du stage jeudi à **10h30** / Fin du stage samedi à 17h30)



Apprendre, pratiquer et partager En convivialité

Un exemple de programme sportif du stage (variable) :

07h30 / Petit-déjeuner

08h30-10h00 / natation en bassin de 50m

10h45-11h45 / course à pied footing en nature + piste

12h15 / repas de midi

14h30-17h00 / vélo par groupes de niveau

17h30-18h30 / technique et étirements

19h30 / dîner

21h00-21h30 / discussions + relaxation

Accessible à partir de la catégorie benjamin 2 pour la saison 2018, sous réserve de maîtriser les critères demandés ci-dessous :

Le niveau de maîtrise du triathlon pour ce stage est celui d'un jeune compétiteur INITIÉ:

- Etre capable de nager en bassin de 50m, en groupe de niveau (3 lignes) une fois par jour
- Etre capable de rouler en groupe de niveau, avec aisance, doigts sur les freins et bras souples, à distance raisonnable
- Avoir un vélo de route, à sa taille et en bon état, munis de cales automatiques et chaussures de vélo, ou de chaussures de courses à pied avec des pédales plates avec cales pieds
- Etre capable de faire chaque jour une séance vélo d'environ 25 km minimum, parfois plus même pour le groupe 3
- Avoir comme objectif de participer à des compétitions

Modalités d'inscription

Inscriptions en ligne via ce lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz86J0AHAI71cmI62cACksQnLYDHVwfMVxBUKTLuK5K9h9g/viewform?usp=sf_link

Une fiche de liaison sanitaire vous sera expédiée par mail après votre inscription

Elle sera à imprimer et à renseigner, elle devra être renvoyée par mail dans les plus brefs délais à Fabrice Houzelle, CTL référent : f.houzelle@triathlonlna.fr

NB : Le paiement par chèque sera à apporter le jour du stage.

Frais de participation de 90€ pour les 3 jours en pension complète

32 places maximum (chambres de 4 : 4 ch. garçons – 3 ch. filles + 1 chambre selon inscriptions)

Les inscriptions seront closes au 32^{ème} jeune ou au plus tard le lundi 15 octobre 2018

Pour toute information technique ou conseil sur le stage, vous pouvez contacter un des CTL de la ligue :

Mickaël CHAUMOND

07 78 26 89 36

m.chaumond@triathlonlna.fr

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

Bernard FENIOU

06 87 12 62 48

b.feniou@triathlonlna.fr

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**



LA CITÉ VERTE



Informations complémentaires
sur le centre sportif et le contenu des stages

- Stages avec entraînements dans les 3 modes de locomotion mais à dominante Natation (piscine de 50m sur place)
- Piste d'athlétisme facilement accessible
- Travail de renforcement musculaire possible (salle de musculation dans le complexe)