

Stages de ligue jeunes de Février 2019

Au centre d'hébergement « Camiéta » à Urrugne (64)

(informations sur le centre en dernière page)

3

Jours

40
places

Stage Jeunes « ouvert à tous »

Du samedi 16 au lundi 18 février 2019

Ouvert à tous les jeunes des clubs néo-aquitains
À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2019)

(ne participant pas au stage « Jeunes à potentiel »)

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

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

Les inscriptions closes au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mercredi 6 février

4

Jours

40
places

Stage « Jeunes à potentiel »

Du mardi 19 au vendredi 22 février 2019

Ouvert aux jeunes à potentiel des clubs néo-aquitains
À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2019)

(critères de potentiel sportif exigés – voir page dédiée au stage)

Début du stage mardi à **10h30** / Fin du stage vendredi à 17h30)

**Frais de participation de 120€
pour les 4 jours en pension complète**

Les inscriptions closes au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mercredi 6 février

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Stage dirigé
par les 2 conseillers techniques
de la ligue Nouvelle-Aquitaine
+ 2-3 techniciens diplômés

Stage Jeunes « ouvert à tous »

Du samedi 16 au lundi 18 février 2019

Ouvert à tous les jeunes des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2019)

(ne participant pas au stage « Jeunes à potentiel »)

Début du stage samedi à **10h30** / Fin du stage lundi à 17h00)



Apprendre, pratiquer et partager En convivialité

Un exemple de programme sportif du stage (variable) :

07h30 / Petit-déjeuner

08h30-09h30 / natation à la piscine de St-Jean de Luz

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

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 2019, 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 25m, 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 **en moyenne montagne** d'environ 25-30 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/1FAIpQLSdz5w8rM3A1OZnrVM4Xkls-RBSjuVq2L0tSu711xo9HmYZIYA/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.

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

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

40 places maximum (chambres de 6 : 3-4 ch. garçons – 3 ch. filles)

Les inscriptions seront closes au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mercredi 6 février 2019

Envie de différence ? **Vibrez Triathlon !**

Stage dirigé
par les 2 conseillers techniques
de la ligue Nouvelle-Aquitaine
+ 2-3 techniciens diplômés

Stage « Jeunes à potentiel »

Du mardi 19 au vendredi 22 février 2019

Ouvert aux jeunes à potentiel des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2 (saison 2019)

(critères de potentiel sportif exigés – voir page suivante)

Début du stage mardi à **10h30** / Fin du stage vendredi 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

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

CTL LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE

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 120€ pour les 4 jours en pension complète

40 places maximum (chambres de 6 : 3-4 ch. garçons – 3 ch. filles)

Les inscriptions seront closes au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mercredi 6 février 2019

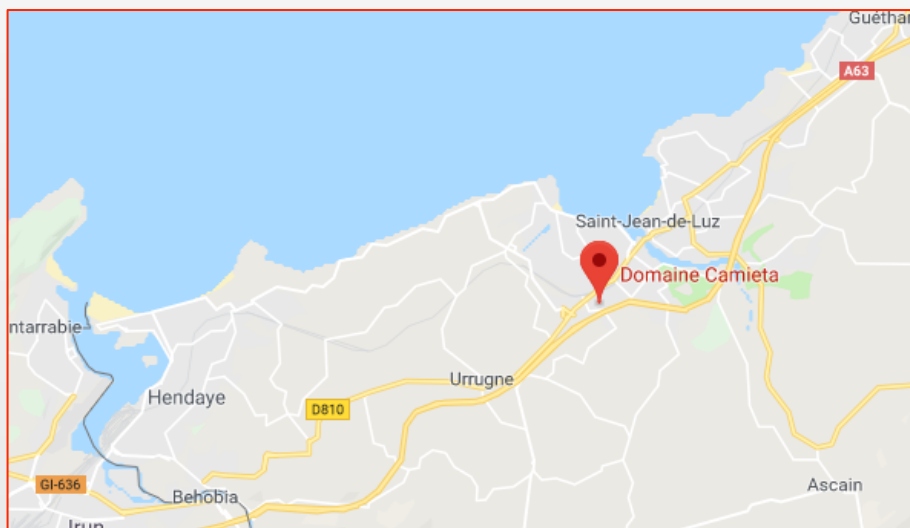
Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE

Domaine Camieta
Centre de séjours permanent

<http://www.domaine-camieta.com>



[Localisation ici :](https://www.google.fr/maps/place/Domaine+Camieta/@43.3738141,-1.6762893,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd5111dfb19e2a270xad7db48c5ecbe033:8m2!3d43.3738102!4d-1.6740953)

<https://www.google.fr/maps/place/Domaine+Camieta/@43.3738141,-1.6762893,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd5111dfb19e2a270xad7db48c5ecbe033:8m2!3d43.3738102!4d-1.6740953>

Informations complémentaires sur le contenu des stages

- Stages à dominante aérobie (longues sorties à basse intensité)
- Entraînements dans les 3 modes de locomotion mais à dominante Cyclisme (la période de la saison y est favorable et le terrain de jeu très vallonné du pays basque est idéal)
- **NATATION** les matins à la piscine de St-Jean de Luz
- **VELO** tous les après-midi sur les parcours de moyenne montagne du pays basque (**3 groupes de niveau prévus**)
- **COURSE A PIED** en nature sur parcours variés

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !