

Stages de ligue jeunes de Mars 2020



Stages Jeunes niveau « initié »

3 sites différents de stage
Angoulême (16) – St Yrieix La Perche (87) – Urrugne (64)

3

Jours

40
places

Stage Jeunes niveau « initié »

Angoulême (16) – St-Yrieix-La-Perche (87) – Urrugne (64)

Du samedi 29/02 au lundi 02/03/20

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

**(ne participant pas au stage « Jeunes à potentiel » /
critères sportifs « niveau initié » exigés – voir page 2)**

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

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

Inscriptions closes par stage au 40^{ème} jeune ou au plus tard le mer. 19 février

Stage Jeunes « à potentiel »

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

4

Jours

25
places

Stage « Jeunes à potentiel »

Urrugne (64)

Du mardi 03/03 au vendredi 06/03/20

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

**(n'ayant pas participé aux stages Jeunes niveau « initié » /
critères de potentiel sportif exigés – voir page 4)**

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

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

Inscriptions closes au 25^{ème} jeune ou au plus tard le samedi 22 février

Stage dirigé
par 1 conseiller
technique de ligue
Présent sur chaque
site de stage

Stage Jeunes niveau « initié »
Angoulême (16) – St Yrieix La Perche (87) – Urrugne (64)

Du samedi 29/02 au lundi 02/03/20

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

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

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



Critères d'accès au stage niveau « initié »

Le niveau de maîtrise du triathlon pour ce stage est celui d'un jeune **compétiteur « initié »**, à savoir :

- ❖ 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 course 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 pour chaque site de stage (voir page suivante)

Une fiche de liaison sanitaire de liaison, valable pour l'année 2020, vous sera expédiée par mail après votre inscription

Elle sera à imprimer, à renseigner et 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 le CTL
référent :

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

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

40 places maximum par site de stage

Les inscriptions closes si effectif max atteint ou au plus tard le mer. 19 février 2020

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

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

Stage Jeunes niveau « initié »

Angoulême (16) – St Yrieix La Perche (87) – Urrugne (64)

Du samedi 29/02 au lundi 02/03/20

Ouvert à tous les jeunes des clubs néo-aquitains

À partir de la catégorie benjamin 2

(ne participant pas au stage « Jeunes à potentiel » / critères sportifs « niveau initié » exigés – voir page 2)

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



Stage avec hébergement et restauration au lycée St Joseph à Angoulême (16)

Plus d'informations sur le centre : <http://lamandier.fr>

Inscriptions en ligne au stage à Angoulême en cliquant sur le lien ci-dessous :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGASU8qzsqLh-P_DNjI6ApAgwJ5SBjDQoJBOSKZbJ3czuUxA/viewform?usp=sf_link

Stage avec hébergement au lycée Darnet et restauration à l'école Ravel à St-Yrieix-la-Perche (87)

Inscriptions en ligne au stage à St-Yrieix-la-Perche en cliquant sur le lien ci-dessous :

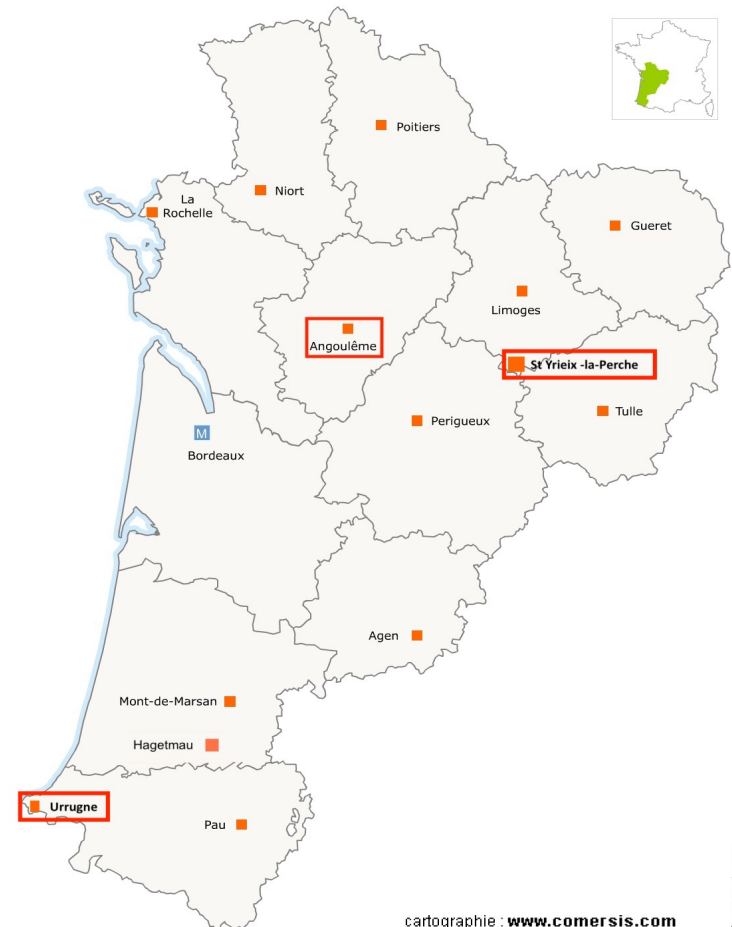
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXBiqx6n2vIHclw3GZmV6DPQfUKGlrJuuk7jcyJbgawMEA-g/viewform?usp=sf_link

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

Plus d'informations sur le centre : <http://www.domaine-camieta.com>

Inscriptions en ligne au stage à Urrugne en cliquant sur le lien ci-dessous :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8EifjvRZQn3OwOt3ZuDVqL1VMh8lc4J8ahNPI41t_JIFhaA/viewform?usp=sf_link



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Stage dirigé
Par 2 à 3 conseillers
techniques
de la ligue Nouvelle-
Aquitaine

Stage « Jeunes à potentiel » - Urrugne (64)

Du mardi 03/03 au vendredi 06/03/20

Ouvert aux jeunes à potentiel des clubs néo-aquitains à partir de la catégorie benjamin 2
(n'ayant pas participé aux stages Jeunes niveau « initié »)

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

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

Plus d'informations sur le centre : <http://www.domaine-camieta.com>



Critères d'accès au stage

- ❖ Ne pas avoir participé aux stages Jeunes niveau « initié » du 29/02 au 02/03/20
- ❖ Avoir comme objectif sportif le **championnat de France de triathlon 2020**
- ❖ Avoir réalisé les performances suivantes au class tri en 2019 ou 2020 :
Minime : 140 points - Cadet et junior : 135 points - OU 76 points uniquement en course à pied
- ❖ Obtenir un avis favorable du conseiller technique de ligue référent, responsable des stages

Ces 4 critères sont à cumuler

Modalités d'inscription

Pour candidater au stage, contactez le conseiller technique de ligue en charge des stages afin de lui en faire la demande.

S'il considère que vous remplissez les critères, il vous transmettra, après le 20/01/2020, un lien internet vous permettant de vous inscrire en ligne + la fiche sanitaire de liaison valable pour l'année 2020.

La fiche sanitaire de liaison 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 le
CTL référent :

Fabrice HOUZELLE

06 52 89 67 35

f.houzelle@triathlonlna.fr

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

25 places maximum (chambres de 6)

Les inscriptions seront closes au 25^{ème} jeune ou au plus tard le samedi 22 février 2020

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !