



Le **Triathlon Conflent Canigó** organisera un stage du **24 au 28 Août 2020** avec pour objectif d'initier les débutants (tes) et les triathlètes ayant déjà quelques courses à leur actif à la pratique des disciplines enchaînées et notamment du Triathlon.

Public concerné	Horaires	Lieux	Prérequis
Années de naissance : 2012, 2011, 2010, 2009	9.00h à 12h	Espace Aquatique – 66820 – Vernet les Bains	Pouvoir nager aisément 25m quelque soit la nage et avoir réussi le test de natation (*)
Nés à partir de 2008	14h à 17.00h	Lac des Escoumes – VINCA - 66320	Pouvoir nager 200m en crawl sans s'arrêter

Matériels & équipements nécessaires (en fonction de la météo, il y aura lieu de l'adapter):

- . Natation : maillot de bain ou trifonction, lunettes de natation, bonnet, serviette,
- . Cyclisme : vélo de route ou VTT, casque, gourde, tee shirt ou haut de jogging,
- . Course à pied : chaussures adaptées, casquette, tee shirt et short en l'absence de trifonction
- . Sac à dos ou autre , gourde d'eau, fruit , snack (barre de céréales,)

Lieux d'entraînements:

- . La natation sera effectuée en piscine ou /et en lac.
- . Le vélo sera pratiqué sur les routes situées autour de Vinça (Rigarda, Joch , Finestret,). Les sorties seront encadrées par deux personnes.

Encadrement :

- . Jean Carmier – entraîneur fédéral de triathlon BF4 et BNSSA (brevet national de secouriste et sauveteur aquatique),
- . Jean François Mir – Licencié FFTRI
- . Sarah Mencherini – Licenciée FFTRI
- . Alain Pla – Maître Nageur Sauveteur – BEESAN

Inscription :

() : Pour les débutants, un test de niveau en natation aura lieu en piscine la semaine précédente.*

Le dossier d'inscription est constitué des documents suivants:

- . Certificat médical de moins de 3 mois précisant une non contre indication à la pratique du triathlon en compétition,
- . Un chèque de **40€** à l'ordre du Triathlon Conflent Canigó pour les jeunes et **45€** pour les adultes,
- . Une photo d'identité,

L'inscription ne sera définitive qu'à réception du dossier complet accompagné du chèque de règlement. **Nombre limite de stagiaires : 14**

Renseignements & Informations :

Monsieur CARMIER Jean – Tél : 06.13.53.84.07 – triconfcanigo66@gail.com

Site du club : www.trathlon-conflent-canigo.com

PROGRAMME PREVISIONNEL DU STAGE DEBUTANTS

Espace Aquatique de Vernet les Bains & Lac des Escoumes à Vinça – de 9h à 12h

	LUNDI <i>(Vernet les Bains)</i>	MARDI <i>(Vernet les Bains)</i>	MERCREDI <i>(Vernet les Bains)</i>	JEUDI <i>(Vinça)</i>	VENDREDI <i>(Vinça)</i>
Natation	<ul style="list-style-type: none"> . Exercices techniques pour acquisition des bons mouvements (jambes, bras) en crawl et brasse , . Développement de l'aisance . Relais en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> . Exercices techniques pour acquisition des bons mouvements, . Développement de l'aisance . Relais en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> . Exercices techniques . Travail d'endurance en crawl (respiration) . Relais en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> . Initiation à la nage en eau libre (découverte du milieu, s'orienter pour garder le cap, contourner les bouées,) . Départ de plage en situation de compétition 	<p>Réalisation d'un triathlon avec enchaînements</p> <ul style="list-style-type: none"> . Organisation du parc à vélo, . Échauffement en CAP, . Départ du triathlon <p>Remise de diplômes</p> <p>Gouter des clôtures</p>
Vélo	<ul style="list-style-type: none"> . Acquisition de l'équilibre et de l'aisance . Freinage d'urgence, . Montées et descentes de vélo, 	<ul style="list-style-type: none"> . Gymkhana entre cônes sur parcours, montées et descentes de vélo, . Apprentissage des passages de vitesses, 	<ul style="list-style-type: none"> . Révision des acquis des 2 premiers jours, . Sortie vélo sur circuit sécurisé, 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail des transitions T1 et T2, . Sortie de 30mn sur circuit sécurisé. 	
Course à pied	<ul style="list-style-type: none"> . Apprentissage des éducatifs de base . Travail foncier 	<ul style="list-style-type: none"> . Educatifs de CAP . Travail en fractionné . Relais en équipe 	<ul style="list-style-type: none"> . Educatifs de CAP . Travail foncier 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail en fractionné, . Développement de la vitesse, 	

Nota :

. La natation aura lieu en piscine et en lac.

. Le club de triathlon se laisse le droit d'annuler et/ou de modifier le contenu du programme prévisionnel en fonction des conditions météorologiques et sanitaires du moment.

PROGRAMME DU STAGE – ADOLESCENTS / ADULTES

Lac des Escoumes à Vinça - de 14h à 17h

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Natation	<ul style="list-style-type: none"> . Entraînement à la nage en crawl, . Correction des mouvements pour une nage efficace, 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail d'endurance . Correction des mouvements en crawl 	<ul style="list-style-type: none"> . Initiation à la nage en eau libre (garder le cap, l'orientation) . Tourner autour des bouées . Travail de la natation en groupe (nage dans la vague) 	<ul style="list-style-type: none"> . Echauffement , . Travail foncier avec orientation, passage de bouées, . Départ de plage en situation de compétition 	<ul style="list-style-type: none"> . Réalisation d'un triathlon avec enchaînements . Organisation du parc à vélo, . Échauffement en CAP, . Départ du triathlon <ul style="list-style-type: none"> . Remise de diplôme <ul style="list-style-type: none"> . Gouter de clôture
Vélo	<ul style="list-style-type: none"> . Sortie vélo en mode aérobie , . Travail de vélocité, 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail en force, . Travail en équipe - rouler dans la roue, 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail des transitions T1 et T2, . Sortie vélo 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail des transitions T1 et T2, . Sortie vélo 	
Course à pied	<ul style="list-style-type: none"> . Educatifs de CAP . Travail foncier 	<ul style="list-style-type: none"> . Educatifs de CAP . Travail en fractionné . 	<ul style="list-style-type: none"> . Educatifs de CAP . Travail foncier 	<ul style="list-style-type: none"> . Travail en fractionné, . Développement de la vitesse, 	

Nota :

- . La natation aura lieu milieu naturel dans le lac des Escoumes.
- . La partie vélo se déroulera sur la route autour de Vinça.
- . La course à pied sera effectuée sur terrains mixtes, sur les bords du lac, sur route et terrain de sport.
- . Le club de triathlon se laisse le droit d'annuler le stage et/ou de modifier le contenu du programme prévisionnel en fonction des conditions météorologiques et sanitaires du moment.