



TRIATHLON CLUB LA GRANDE MOTTE

STAGE D'ENTRAÎNEMENT ECOLE DE TRIATHLON

- VACANCES DE FEVRIER -

Le Triathlon Club de la Grande Motte organise un stage d'entraînement pour les jeunes de l'école de triathlon pendant les vacances scolaires de février.

Idéalement placé entre les duatlons de Castelnaudary et de Carcassonne, ce stage vous permettra de vous entraîner et de vous préparer efficacement aux échéances à venir.

Le club participe aux frais du stage où les enfants seront nourris, logés et entraînés pendant 3 jours par des personnes diplômées et qualifiées.



Dates du stage :

Le stage se déroulera du Jeudi 10 Mars 10h au Samedi 12 Mars 17h.

Lieu du stage :

- Logement : en Mobile Home au camping du Lac des Rêves à Lattes
- Natation : à définir (fonction des piscines ouvertes pendant les vacances)
- Vélo : Lattes et les alentours
- Course à pied : Lattes et les alentours

Nombre de participants :

De 4 à 12 personnes maximum.

Ouvert aux Cadets et Juniors en priorité, puis Minimes.

Repas :

Le stage comprend :

- 2 petits déjeuners,
- 3 repas dont 1 pique-nique,
- 3 goûters,
- 2 dîners au restaurant.

Tous les repas sont à la charge du club exceptés les ravitaillements pour les différents entraînements qui sont à la charge des triathlètes.

Entraîneurs et encadrants:

Thomas, Jean-Mathias, Ludovic et Philippe.

Prix du stage :

- Pour les 3 jours : 100€ par personne
- Participation du club : 30€ par personne
- Prix du stage : **70€ par personne**



Programme des 3 jours :

Ce programme d'entraînement est donné à titre indicatif.

	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h		Natation	
8h			
9h			
10h	Arrivée		Vélo + Pique Nique
11h	Briefing	Course à Pied	
12h	Repas	Repas	
13h			
14h	Vélo	Vélo	
15h			
16h			Gouter
17h	Gouter	Gouter	Course à pied
18h			Briefing + Départ
19h	Natation	Natation	
20h			
21h	Repas	Repas	



Autorisation parentale:

La participation de votre enfant au stage requiert la signature de l'autorisation parentale ci-dessous et l'obligation de la remettre le premier jour du stage aux encadrants.

Je soussigné : _____ , parents ou tuteur légal
autorise ma fille, mon fils à suivre le stage proposé dans le cadre de ses activités par le
Club de Triathlon de La Grande Motte et autorise également le Club de Triathlon de La
Grande Motte à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas de problèmes.

J'atteste la certitude de mes déclarations.

Signature précédée de la mention « Lu et Approuvée » :
