STAGE JEUNES

« DETECTION ET ENTRAINEMENT »

Ouvert aux catégories Minime, Cadet et Junior

28 AU 31 OCTOBRE 2024

VICHY (03)



OBJECTIFS

- Stage de détection et d'entraînement
- Rassembler les jeunes de la ligue afin de créer une certaine émulation au sein du groupe jeune

---

LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

INFORMATIONS UTILES

Horaire et lieu de rendez-vous :

• DEBUT DU STAGE DE 4 JOURS :
28 octobre 2024
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy
2 Rte de Charmeil, 03700 Bellerive-sur-Allier

• FIN DU STAGE :
31 octobre 2024
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy
2 Rte de Charmeil, 03700 Bellerive-sur-Allier

Tarif pour les 4 jours :

(Pension complète)

• 200€ à l'ordre de la ligue Bourgogne Franche Comté de triathlon

• Transport à partir des points de rendez-vous. (A déterminer)

• Le stage sera ouvert en priorité aux jeunes ayant minimum 130 points au ClassTri ou ayant participés à un championnat de France en 2024.

• Un règlement global par chèque (du club) de tous les jeunes athlètes d'un même club d'appartenance est demandé.

• Ce coût comprend l'hébergement en pension complète, l'encadrement et la location des installations sportives.

• Les « chèques vacances » et « coupons sport » (ANCV) sont acceptés.

INFORMATIONS UTILES

Hébergement :

CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy
2 Rte de Charmeil, 03700 Bellerive-sur-Allier
https://www.creps-vichy.sports.gouv.fr/

Encadrement :

DTL + CTL + 2 entraîneurs de clubs et/ou Stagiaire Diplôme d'état d'entraîneur (DEJEPS Triathlon)

Conditions de participation :

- Être licencié dans un club de la ligue de Bourgogne-Franche- Comté
- Être né entre 2006 et 2011 (catégorie : Minime à Junior 2025)

Contact :

Emmanuel DUTHOIT
Tél : 06 61 57 05 85
Mail : emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr

FICHE D'INSCRIPTION

Information Stage

Attention Stage limité à **24 places** (à réception du dossier complet), le stage sera bloqué à réception du 24ème dossier.

STAGE «DETECTION ET ENTRAINEMENT »
Ouvert aux catégories minime, cadet et junior.

Stage orienté natation, préparation physique générale et course à pied.

Informations complémentaires

Inscriptions individuelle obligatoire via le lien google forms ci dessous, accompagnée de la fiche sanitaire obligatoire, avant le **23 septembre 2024.**

LIEN D'INSCRIPTION

Demande d'informations complémentaires par mail à : **emmanuel.duthoit@lbfctriathlon.fr**

LISTE DU MATÉRIEL

DU 28 AU 31 OCTOBRE 2024

- Tenue course à pied : tee-shirts, short, veste, baskets...
- Affaires natation : Plaquettes, pull buoy, tuba frontal, élastiques de cheville / maillot bain, lunettes, bonnet, serviette
- Si possible prévoir un cardio (montre + ceinture)
- Prévoir également quelques barres de céréales.
- Affaire civil pour le repos (survêtement, claquettes, tee-shirt, etc)
- Hygiène / Utile : Nécessaire de toilette + Serviette de toilette

OBJECTIFS DU STAGE

- Détection des athlètes
- Echange sur les thématiques de l'entrainement
- Proposition d'évolution et d'orientation dans l'entrainement
- Orientation du stage : natation, préparation physique générale et course à pied
- Une analyse et des orientations seront proposées, en accord avec l'entraineur référent

REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES LIGUE

Les stages organisés par la ligue de Bourgogne-Franche-Comté de triathlon réservés aux triathlètes licenciés à la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.), doivent permettre d'apporter aux participants un complément performant à leur préparation habituelle et assurer les meilleures conditions possibles.

L'encadrement doit prendre toutes les mesures nécessaires pour la sécurité, la santé physique et morale des participants.

Les règles suivantes doivent être admises et respecter de tous.

1. Le programme de stage est fixé par le responsable technique en liaison avec les autres intervenants. Il prévoit les plages horaires d'entraînement, de récupération et de loisirs.

2. Tous les athlètes qui participent au stage doivent être en mesure de réaliser l'ensemble du programme proposé par les responsables de stage. Un athlète blessé avant le début du stage ne sera pas autorisé à participer au stage.

3. Le respect mutuel entre triathlètes, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de toutes relations.

REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES LIGUE

4. Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous, notamment :
• Être ponctuel
• Ne pas dégrader les lieux d'hébergement, d'entraînement et le matériel.
• La récupération doit avoir une grande place au cours du stage afin que celui – ci soit pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, l'hygiène, les soins et le respect d'une diététique élémentaire. La consommation d'alcool, le tabagisme, la drogue sont strictement prohibés.
• Le non – respect d'autrui, tout comportement portant atteinte à la moralité ou au bon déroulement du stage, seront sanctionnés.
• Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale type joint à la convocation.

5. Les triathlètes mineurs non pas le droit de sortir du lieu d'accueil en dehors des activités programmées par le responsable du stage.

6. Le directeur du stage se réserve le droit après contact avec les parents de l'intéressé(e), d'exclure tout athlète qui aurait dérogé aux règles de vie mentionnées ci-dessus.