



STAGE SPORTIF COURTE DUREE

Le Comité Départemental 77 triathlon va mettre en place un stage sportif courte durée ouvert en priorité aux licenciés FFTRI du 77 de plus de 18 ans. **ATTENTION PLACES LIMITEES**

Dates et lieux :

Du Vendredi 03 Mai à 19h au Dimanche 05 Mai à 20h à l'espace de loisirs de l'Aisne à CHAMOUILLE (Lieu du Triathlon du chemin des dames. env 100 km).

Objectifs :

Favoriser l'interaction entre les clubs, travailler les 3 disciplines de façon intensif, conseils techniques et tactiques, améliorer les enchaînements.

Programme :

Départ le Vendredi soir en minibus (possibilité d'organiser plusieurs lieux de rendez-vous)

Samedi :

MATIN : Course à pied / Natation eau libre

A-MIDI : Vélo / Natation eau libre

SOIR : Débrief, conseils techniques

Dimanche :

MATIN : Course à pied / Natation eau libre

A-MIDI : Vélo / Multienchaînements

SOIR : retour

Encadrement :

Les entraînements seront dispensés par deux entraîneurs diplômés (BEESAN, DEJEPS, BF4). Des groupes de niveaux seront mis en place pour un entraînement adapté au mieux.

Hébergement / restauration :

Hébergements à la base de loisirs dans des chambres de 2 à 4 personnes. Pension complète.

Transport :

En minibus, ou par ses propres moyens.

Inscriptions / tarifs :

Les inscriptions se feront en ligne ou par retour papier. **Attention, les places sont limitées.**

Tarifs : Licencié CD77 : 150 euros / Extérieur ou non licencié : 180 euros.

DATE LIMITE INSCRIPTION : 10 Avril 2019

Contact : ctd77triathlon@gmail.com – 06 50 59 22 62



FICHE DE RENSEIGNEMENT – STAGE CD77

Nom : Prénom : Date de Naissance :

Adresse :

Mail :

Tel :

Sexe :

Club :

Taille T-shirt :

POUR LES NON-LICENCIES : UN CERTIFICAT MEDICAL SPORT EN COMPETITION EST OBLIGATOIRE

Niveau Natation :

Débutant Intermédiaire Confirmé

Niveau course à pied :

10 km aisément Semi-Marathon Marathon et plus

Niveau Vélo :

1 h aisément entre 30 et 50 km aisément Plus de 3 heures

Objectifs attendus du stage (plusieurs choix possible) :

- Se dépasser
- Préparer une course
- S'améliorer
- Partage d'expérience
- Découvrir des méthodes d'entraînements

Informations diverses :

Règlement : Par chèque ou espèce : à l'ordre de **TRIACTIONS77**, 1 allée de la piscine 77410 CLAYE-SOUILLY.

Par virement (indiquer nom, prénom et stage CD77) :

IBAN : FR76 1870 6000 0097 5310 5579 280 BIC : AGRIFRPP887

REGLEMENT INTERIEUR STAGE CD77 TRIATHLON

L'encadrement, doit prendre toutes les mesures nécessaires à la sécurité, la santé physique et morale des participants. En conséquence, les règles de vie suivantes doivent être admises et respectées de tous :

1. Le programme de stage est fixé par les techniciens directeurs du stage, en collaboration avec leur équipe d'encadrement. Ils prévoient les plages horaires d'entraînement, de récupération et de loisir.
2. Le respect mutuel entre stagiaires, cadres et personnel des sites d'accueil est le principe fondamental de leurs relations.
3. Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées par tous :
 - a. être ponctuel aux différents RDV
 - b. ne pas dégrader les sites qui nous accueillent.
 - c. Le calme doit régner en permanence dans l'internat.
 - d. Après 22H00, l'arrêt des bruits éventuels et autres va-et-vient dans les couloirs.
4. La récupération doit être présente au cours du stage. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, de l'hygiène. La consommation et l'introduction d'alcool et de drogue étant strictement prohibées.
5. L'athlète inscrit à ce stage s'engage à respecter les règles de conduite qui s'appliquent à un tel stage. Le non-respect de ces règles sera immédiatement signalé au responsable légal du stagiaire. Les stagiaires perturbant le bon déroulement du stage (propos déplacés, tenue incorrecte, gestes agressifs, vols, ensemble de faits troublant la cohésion des groupes et les bonnes relations entre stagiaires, voire la sécurité) seront, sans remboursement, renvoyés du stage. Il sera demandé de rentrer par ses propres moyens.
6. Paiement, Conditions particulières du règlement : Les montants totaux des stages sont acquittés intégralement dès l'arrivée du stagiaire. Tout stage non acquitté en totalité le jour de l'arrivée : le stagiaire ne sera pas intégré au stage.
7. Renseignements médicaux : Tout stagiaire doit être en parfaite santé, et remplir dans les informations diverses toutes les informations médicales le concernant le cas échéant. En cas d'accident ou de maladie : Les frais médicaux et/ou les frais nécessités par un traitement sont à la charge des intéressés.

Egalement ils autorisent les responsables du stage à prendre toutes les mesures d'urgence concernant l'enfant en cas d'accident, d'affection aiguë, ou tout autre cas grave nécessitant une hospitalisation ou une intervention chirurgicale avec anesthésie générale.

Toute personne fréquentant le stage du CD77 Triathlon est censée connaître le présent règlement.

Fait à :

Le :

Signature :