



STAGE DE LIGUE SAISON 2016

DU 13 AU 17 Août - Cap Découverte (81)



Ouvert aux catégories benjamins 2 à juniors 2. Limité à 26 jeunes.

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





Informations pratiques

- La Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon organise du 13 au 17 août 2016 un stage de perfectionnement sportif. Ce stage est ouvert aux athlètes licenciés dans un club de la Ligue de la catégorie Benjamins 2 à Juniors 2.
L'inscription (règlement à l'ordre de la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon, fiche d'inscription, autorisation parentale et fiche sanitaire de liaison en annexe) est à renvoyer à l'adresse suivante avant le 24 Juin 2016 :

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon
CROS - 7 rue André Citroën
31130 BALMA

- **Le coût du stage** est fixé à 150 euros par personne.
- **Objectifs :**
Perfectionnement sportif
Préparation au Championnat de France des Ligues Régionales
- **Encadrement du stage :**
L'encadrement du stage sera effectué par deux entraîneurs diplômés DEJEPS Triathlon ;
Franck Gérard, entraîneur et professeur d'EPS – Raphael Serrapica, C.T.L.
Ils seront assistés par un troisième éducateur diplômé B.F.5.
- **Hébergement :**
L'hébergement du stage se fera à l'auberge du centre de loisirs de Cap Découverte :
81450 Le Garric
Tél. : 05 63 80 15 15
Fax : 05 63 80 15 29
cap-decouverte@vert-marine.com
GPS : 44.0205558, 2.1447478
- **Sélection :**
Compte-tenu du nombre de places limité, une sélection pourra être effectuée selon les critères suivants : Résultats au class triathlon – Résultats aux épreuves nationales et régionales – Participation au GPRJ.
Une priorité sera donnée aux athlètes sélectionnés pour le Championnat de France des Ligues. La validation des inscriptions sera effectuée et publiée le 27 juin.

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





- **Planning prévisionnel :**

Le planning prévisionnel ci-dessous est donné à titre indicatif, il est susceptible d'être modifié. Quoiqu'il en soit, il sera adapté en fonction des différentes catégories d'âges et de niveaux afin de proposer des charges d'entraînements adéquates.

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
8					
9	Accueil	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
10	Installations	Natation	Multi Enchaînement	Natation	Aquathlon
	Natation				
11					
12	Repas				
13	Vélo	Vélo	Natation	Vélo	Fin du stage
14					
15			Activité extra sportive		
16	CAP	CAP		CAP	
17					
18	Etirements relaxation				
	L'entraînement du triathlète	La nutrition du triathlète	La récupération du triathlète	dopage et triathlon	
19	Repas				
20	Veillée				
21					
22					

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
 Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
 Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





Fiche d'inscription

NOM :

Prénom :

N° licence :

CLUB :

Date de naissance :

Adresse :

Tél fixe :

Tél portable :

Adresse mail :

Participera au stage organisé par la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon à Cap Découverte (81) du 13 au 17 août 2016.

Signature

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e) NOM : Prénom :

Agissant en qualité de : Père, Mère, Tuteur(trice)¹

De l'athlète NOM : Prénom :

Déclare avoir pris connaissance des conditions d'organisation du stage organisé par la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon au Centre de loisirs de Cap Découverte (81), 13 au 17 août 2016.

Déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur des stages ligue et m'engage à venir chercher mon enfant en cas d'exclusion pour non respect de ce règlement.

Autorise mon enfant à participer à toutes les activités du stage.

Autorise le directeur du stage à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitements médicaux, hospitalisation, interventions chirurgicales) rendues nécessaires par l'état de l'enfant².

Autorise un des membres de l'encadrement à transporter mon enfant dans son véhicule personnel en cas de nécessité.

Autorise les entraîneurs du stage à prendre des photographies de mon enfant pendant les entraînements et éventuellement à les publier sur le site de la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon pour promouvoir l'activité.

Fait à le

.....

Signature

1 Rayer les mentions inutiles 2 En cas de contre indication médicale, merci d'en informer au préalable le directeur du stage.

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES LIGUE

Les stages organisés par la Ligue Midi-Pyrénées 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.
- 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.
- 5- La consommation d'alcool, le tabagisme, la drogue sont strictement prohibés.
- 6- Le non – respect d'autrui, tout comportement portant atteinte à la moralité ou au bon déroulement du stage, seront sanctionnés.
- 7- Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale type joint à la convocation.
- 8- L'utilisation de portable lors des repas est interdite.
- 9- 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.

Je soussigné

NOM :

Prénom :

Déclare avoir pris connaissance du présent règlement intérieur

Signature

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





Check list :

Cette liste présente le trousseau minimal pour chaque athlète.

SPORT

- 1 vélo de route + 1 casque + 1 paire de lunettes + 1 paire de gants + 2 chambres à air + 1 bidon + barres de céréales ou autres
 - Tenue vélo : cuissard (court/long), maillots, coupe vent,
- Tenue course à pied : tee-shirts, shorts, veste, baskets (avec lacets rapides si déjà possédés)
 - Affaires natation : Combinaison néoprène, maillot de bain, lunettes, bonnet, serviette

DETENTE

- Tenue pour « l'après entraînement » : tee-shirts, shorts, survêtement, sweat, tee-shirts...
 - Claquettes
 - Jeux (facultatif)

HYGIENE / UTILITAIRE

- Nécessaire de toilettes
- Serviette de toilette
- Crème solaire

Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon – CROS - 7 rue André CITROEN - 31130 BALMA - Fixe : +33 (0)5 61 08 27 31
Courriel : contact@triathlon-mp.com - Site internet : <http://www.triathlon-mp.com>



Association loi 1901, déclarée en préfecture de Haute-Garonne (31) sous le n°w 313005309
Code APE : 9312Z - N° SIRET : 39129270300041





1 - ENFANT

FICHE SANITAIRE DE LIAISON

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

GARÇON

FILLE

DATES ET LIEU DE SÉJOUR :

CETTE FICHE PERMET DE RECUEILLIR DES INFORMATIONS UTILES PENDANT LE SÉJOUR DE L'ENFANT ; ELLE ÉVITE DE VOUS DÉMUNIR DE SON CARNET DE SANTÉ.

2 - VACCINATIONS (se référer au carnet de santé ou aux certificats de vaccinations de l'enfant).

Table with 5 columns: VACCINS OBLIGATOIRES, oui, non, DATE DES DERNIERS RAPPELS, VACCINS RECOMMANDÉS, DATES. Rows include Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Ou DT Polio, Ou Tétracoq, BCG, Hépatite B, Rubéole-Oreillons-Rougeole, Coqueluche, Autres (préciser).

SI L'ENFANT N'A PAS LES VACCINS OBLIGATOIRES JOINDRE UN CERTIFICAT MÉDICAL DE CONTRE-INDICATION. ATTENTION : LE VACCIN ANTI-TÉTANIQUE NE PRÉSENTE AUCUNE CONTRE-INDICATION

3 - RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX CONCERNANT L'ENFANT

L'enfant suit-il un traitement médical pendant le séjour ? oui non

Si oui, joindre une ordonnance récente et les médicaments correspondants (boîtes de médicaments dans leur emballage d'origine marquées au nom de l'enfant avec la notice)

Aucun médicament ne pourra être pris sans ordonnance

L'ENFANT A-T-IL DÉJÀ EU LES MALADIES SUIVANTES ?

Form with checkboxes for RUBÉOLE, VARICELLE, ANGINE, RHUMATISME ARTICULAIRE AIGU, SCARLATINE, COQUELUCHE, OTITE, ROUGEOLE, OREILLONS.

ALLERGIES : ASTHME oui non MÉDICAMENTEUSES oui non ALIMENTAIRES oui non AUTRES _____

PRÉCISEZ LA CAUSE DE L'ALLERGIE ET LA CONDUITE À TENIR (si automédication, le signaler)

INDIQUEZ CI-APRÈS :

LES DIFFICULTÉS DE SANTÉ (MALADIE, ACCIDENT, CRISES CONVULSIVES, HOSPITALISATION, OPÉRATION, RÉÉDUCATION) EN PRÉCISANT LES DATES ET LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE.

4. RECOMMANDATIONS UTILES DES PARENTS :

VOTRE ENFANT PORTE-T-IL DES LENTILLES, DES LUNETTES, DES PROTHÈSES AUDITIVES, DES PROTHÈSES DENTAIRES, ETC... PRÉCISEZ.

L'ENFANT MOUILLE-T-IL SON LIT ? oui non

S'IL S'AGIT D'UNE FILLE EST-ELLE RÉGLÉE ? oui non

5. RESPONSABLE LÉGAL DE L'ENFANT PENDANT LE SÉJOUR :

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE (pendant le séjour) : _____

TÉL. FIXE (ET PORTABLE), DOMICILE : _____ BUREAU : _____

N° SÉCURITÉ SOCIALE : _____

NOM ET TÉL. DU MÉDECIN TRAITANT (FACULTATIF) : _____

L'ENFANT BÉNÉFICIE-T-IL : DE LA CMU D'UNE PRISE EN CHARGE S.S À 100%

Fournir les attestations (CMU et prise en charge SS).

Je soussigné,responsable légal de l'enfant, déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche et autorise le responsable du séjour à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitements médicaux, hospitalisations, interventions chirurgicales) rendues nécessaires par l'état de l'enfant.

DATE : _____

Signature : _____

A REMPLIR PAR LE DIRECTEUR À L'ATTENTION DES FAMILLES COORDONNÉES DE L'ORGANISATEUR DU SÉJOUR OU DU CENTRE DE VACANCES