



STAGE DE LIGUE

Du 6 au 10 février 2017
Canet-en-Roussillon



Ouvert aux catégories de minime à junior.
Limité à 16 jeunes (8 filles et 8 garçons).

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 6 au 10 février 2017 un stage de perfectionnement sportif. Ce stage est ouvert aux athlètes des catégories de minime à junior.

L'inscription (règlement à l'ordre de la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon, fiche d'inscription, autorisation parentale, règlement intérieur, fiche sanitaire de liaison en annexe) est à renvoyer **avant le dimanche 22 janvier 2017** à l'adresse suivante : Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon

CROS Midi-Pyrénées
7 rue André Citroën
31130 BALMA

Le coût du stage est fixé à 150 euros par personne.

Objectifs :

- ✓ Perfectionnement sportif
- ✓ Travail spécifique du mode de locomotion aquatique
- ✓ Préparation des premières échéances nationales

Encadrement du stage :

L'encadrement du stage sera effectué par Raphaël SERRAPICA, éducateur diplômé du DEJEPS Triathlon et Conseiller Technique de la Ligue. Il sera assisté par un second éducateur, diplômé ou en formation B.F.5.

Hébergement :

L'hébergement du stage se fera en appartements de 4 personnes, au centre d'hébergement du complexe Europa à Canet-en-Roussillon, en pension complète.

Sélection :

Compte-tenu du nombre de place limité, une sélection sera effectuée selon les critères suivants :

- ✓ Résultats au class triathlon en année N-1
- ✓ Résultats aux épreuves nationales et régionales en année N-1
- ✓ Participation au GPRJ en année N-1

La sélection sera publiée **le mardi 31 janvier 2017**.

En cas d'envoi tardif du dossier, nous en informer par mail.

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.competition-mp.com>



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





Rythme d'entraînement :

Le planning, le volume et la charge d'entraînement seront adaptés au niveau de chacun et aux catégories d'âge. Cependant, l'objectif du stage étant une augmentation de la charge habituelle d'entraînement, notamment en natation, le volume journalier sera de 5 à 7 heures d'entraînement avec un rythme bi quotidien en natation. Il est donc essentiel de ne pas arriver sous-entraîné à ce stage.

Déroulement du stage :

Le transport sera opéré par la société Deltour.

Le départ aura lieu **le lundi 6 février à 8h30** depuis le siège de la ligue (7 rue André Citroën, 31130 Balma).

Le retour est prévu **le vendredi 10 février à 18h30**.



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° de licence :

Club :

Date de naissance :

Adresse :

Tél fixe :

Tél portable :

Adresse mail :

Participera au stage organisé par la Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon du 6 au 10 février 2017 à Canet-en-Roussillon.

Date et 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.com.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 et 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 jointe 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.

Date et 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.com 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 du 6 au 10 février 2017.

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 responsable 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 responsable 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.com.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 (long), maillots et veste thermique, coupe-vent, gants, bonnets
- ✓ Tenue course à pied : tee-shirts, shorts, veste, baskets (avec lacets rapides si déjà possédés)
- ✓ Affaires natation : Combinaison néoprène, plaquettes, zoomer, tubas frontal, pull boy, 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 toilette
- ✓ Serviette de toilette

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

