

|       | Week-end triathlon féminin                                                        |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|       | Samedi 15 Juin 2024                                                               |                                        |                  | Dimanche 16 Juin 2024                                                                 |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
|       | Groupe santé                                                                      | Débutantes                             | Perfectionnement | Groupe santé                                                                          | Débutantes                                    | Perfectionnement |                                                                                       |  |  |
| 8h00  |  |                                        |                  | 8h00-8h45<br>Petit déjeuner                                                           |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 8h30  |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 9h00  |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 9h30  |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
|       | 09h30<br>Accueil des stagiaires<br>Café de bienvenue                              |                                        |                  | Appréciation de la                                                                    | Multi                                         |                  |                                                                                       |  |  |
| 10h00 |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 10h30 | Nage en eau libre<br>Plan d'eau Base nautique Cap Aisne                           |                                        |                  | condition physique                                                                    | enchainement                                  |                  |                                                                                       |  |  |
| 11h00 | Découverte de l'eau libre                                                         | Travail technique spécifique triathlon |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 11h30 | 10h30-12h00                                                                       |                                        |                  | Echauffement ludique                                                                  | triathlon                                     |                  |                                                                                       |  |  |
| 12h00 | 12h15-13h15                                                                       |                                        |                  | Exercices santé                                                                       | (Exercices d'enchaînements et de transitions) |                  |                                                                                       |  |  |
| 12h30 | Repas                                                                             |                                        |                  | 12h15-13h15                                                                           |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 13h00 | restaurant de la base nautique                                                    |                                        |                  | Repas                                                                                 |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 13h30 |                                                                                   |                                        |                  | restaurant de la base nautique                                                        |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 14h00 | Vélo 14h00-16h30                                                                  |                                        |                  | 14h00-16h00<br>Activité rando triathlon<br>Activité mini-Raid<br>Activité surprise    |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 14h30 | Apprendre à manipuler son vélo                                                    | Travail technique à vélo               |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 15h00 | Sortie sur la voie verte                                                          | Sortie vélo                            |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 15h30 | VAE, VTC, VTT, vélo route autorisés                                               | Parcours du Triathlon de Chamouille    |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 16h00 |                                                                                   | 20km                                   | 40km             |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 16h30 | 16h30-17h00                                                                       |                                        |                  | 16h30                                                                                 |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 17h00 | Goûter                                                                            |                                        |                  | Fin de stage                                                                          |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 17h30 | 17h30-18h30                                                                       |                                        |                  | Goûter - Débriefing                                                                   |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 18h00 | Mécanique vélo                                                                    |                                        |                  |  |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 18h30 | (Toujours utile en cas de crevaison!)                                             |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 19h00 | 19h00-19h30                                                                       |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 19h30 | Stretching (pour faire du bien à votre corps !)                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 20h00 | 19h30-20h30                                                                       |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 20h30 | Repas                                                                             |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 21h00 | Soirée "le triathlon pour les nuls"<br>(Nutrition, équipement, entraînement, etc) |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |  |  |  |
| 21h30 |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |
| 22h00 |                                                                                   |                                        |                  |                                                                                       |                                               |                  |                                                                                       |  |  |