



MONTÉLIMAR TRIATHLON



Adultes

5 créneaux natation
2 sorties vélo
2 séances CAP
par semaine

Ecole de triathlon

2 créneaux natation
1 ou 2 séances Vélo-CAP
selon l'âge

Renseignements

montelimar-triathlon.fr



Informations générales

- Montélimar Triathlon propose depuis 12 ans une **école de triathlon** cotée 2 étoiles par la fédération.
- Elle ne fonctionne que grâce à **des bénévoles**.
- Cette année, elle sera basée sur **3 groupes** de niveau et d'âge.
- **Pour définir ces groupes de niveau, des tests seront organisés au mois de septembre** afin que chaque jeune trouve sa place.
- Nous comptons sur la présence (par roulement) des parents pour aider les coachs à la sécurité. Pensez aussi au covoiturage pour emmener vos enfants aux séances.
- **A la fin des séances natation**, les enfants doivent être récupérés à l'entrée côté club (Route de St Paul) par un parent et ne seront libérés qu'à cette condition.
- **Pensez à équiper votre enfant :**
 - d'un vélo à sa taille (VTT ou route), **d'un casque vélo (obligatoire)**.
 - **d'une gourde (indispensable)**.
 - de chaussures de course à pied adaptées.
 - de vêtements en fonctions de la saison (Tee-shirt, short, casquette l'été, veste, bonnets et gants l'hiver, kway en cas de pluie, lunettes pour le vélo).
 - de matériel pour la natation (maillot et lunettes). Les bonnets, pull buoy et planches sont fournis par le club.
 - Compte tenu de la durée relativement longue des séances, prévoyez boissons et collations.
- Vous pouvez suivre l'évolution de vos enfants à partir du passeport individuel, remis à chacun lors de la 1ère adhésion, et des niveaux de certification obtenus lors des tests (8 bracelets de couleur).

➤ En cas d'urgence !

Si vous rencontrez un problème pour récupérer votre enfant à l'heure (ou autre), n'hésitez pas à contacter l'entraîneur qui s'occupe de lui.

Stéphane PICARD	07 50 07 97 37	Gilles GRABSKI	06 63 65 40 77
Julie DELACOTE	07 86 82 75 74	Jérôme THERY	06 28 59 80 56
Thierry DUPUY	06 20 39 46 16	Youen LE BOHEC	06 48 74 08 21
Pierre DUCHAMP	06 24 60 29 78	Marie Lorraine GAUDE	06 03 25 15 97

- Un stage ou une sortie d'une journée de fin d'année est prévu fin juin ou début juillet.
- Un planning de courses est élaboré (certaines inscriptions seront financées par le club). Il permettra de faire participer plus d'enfants à des compétitions et d'organiser des déplacements.
- Pour les compétitions, une tenue adaptée à la pratique sera prêtée par le club.



Côté administratif !

- Pour tout contact : montelitri2016@gmail.com
Stéphane Picard : stephane.picard@dbmail.com
- Tarif : 110 euros (Top Dép'Art, pass région, pass sport, chèques vacances acceptés).
- Un certificat médical est obligatoire pour obtenir la licence.
- Une **autorisation parentale de transport de mineurs** est à signer (utile pour déplacer les enfants au gymnase des Grèzes les jours de pluie).
- Pour les nouveaux, remplir un **Pass Club** sur le site de la fédération qui assure l'enfant pendant 1 mois en attendant sa licence.



Les entraîneurs

			
Marie Lorraine GAUDE	Julie DELACOTE	Pierre DUCHAMP	Thierry DUPUY
			
Jérôme THERY	Sébastien BOROS	Stéphane PICARD	Youen LE BOHEC
			
Maxime VIAL	<u>Natation</u> Gilles GRABSKI		



Entraînements

Ce planning est indicatif et peut être modifié en fonction de problèmes météo ou de la disponibilité des installations. Chaque semaine, le planning est présenté dans notre appli. Pensez à bien vérifier s'il n'y a pas de modifications et le matériel nécessaire pour la séance (en particulier pour le samedi matin).

Groupe 1 (les 6-10 ans)

Mercredi 17h - 17h45 : Natation

Samedi 10h - 12h : rendez-vous sur le parking du stade Tropenas
Vélo, course à pied ou enchaînements :

Samedi 12h - 13h : Natation

Groupe 2 (les 10-14 ans)

Mercredi 14h - 16h30 : Vélo de route (ou VTT) sur proposition des coachs : rdv sur le parking de la piscine

Mercredi 16h - 16h45 : Natation

Samedi 10h - 12h00 : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking du stade Tropenas

Samedi 12h - 13h : Natation

Groupe 3 (les 14-19 ans)

Lundi 18h30 - 19h30 : Course à pied : voir SCAP pour rendez-vous

Mardi 18h30 - 19h45 : Natation

Mercredi 14h - 16h : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking de la piscine

Jeudi 18h30 - 19h30 : Course à pied : voir SCAP pour rendez-vous

Samedi 10h - 12h30 : Vélo et course à pied : rendez-vous sur le parking du stade Tropenas

Samedi 13h - 14h : Natation

Bonne saison à tous !