



## Stage Jeunes d'Été

Centre Départemental de Loisirs et de Plein Air de Sault

Du 06 au 10 Juillet 2009

### Objectifs du stage :

- Travail en groupe et création d'une dynamique de groupe
- Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'entraînement et du travail technique
- Ce stage sera également l'occasion de préparer les équipes pour le Championnat de France des Ligues
- Préparation au Championnat de France d'Aquathlon pour les athlètes sélectionnés

### Public attendu :

- Minime à Junior
- Benjamin sélectionné par le CTL

### Ce a quoi il faut s'attendre :

- Natation, Vélo et Course à pied tous les jours
- Travail spécifique de transition

### Matériel à ne pas oublier :

- Natation : Pull-Boy, Plaquettes, Bonnet de bain
- Cyclisme : Casque à coque rigide, lunettes
- Course à pied : lacet élastique
- **Montre chronomètre obligatoire pour chaque athlète**

### Lieu :

Au pied du Mont Ventoux, Sault (84) est situé à 776m d'altitude ce qui en fait un lieu idéal pour l'organisation d'un stage d'oxygénation en période estival.

### Responsable du stage :

- Karoly SPY (CTL)

### Coût :

- 150 €
- Ce tarif comprend : l'hébergement en pension complète, l'entraînement, l'encadrement et l'accès aux installations.
- Ce tarif ne comprend pas : les frais de déplacement sur la structure d'accueil

### Inscription :

- Avant le 22 Juin 2009 à l'aide de la fiche d'inscription à télécharger à l'adresse suivante : [http://www.provencealpes-triathlon.com/crbst\\_77.html](http://www.provencealpes-triathlon.com/crbst_77.html)
- **Stage limité à 30 athlètes (dans l'ordre d'arrivée des dossiers)**

