

STAGE TOUSSAINT 2014

ÉCOLE DE TRIATHLON

DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 OCTOBRE



PLANNING HEBDOMADAIRE

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEUX DE RASSEMBLEMENT
LUNDI 20/10	9H / 10H30	<i>Sortie VTT</i>	PISCINE LES NÉRÉIDES, LATTES
	10H30 / 12H	<i>Séance technique en COURSE À PIED</i>	
MARDI 21/10	9H / 10H30	<i>Technique NATATION</i>	
	11H / 12H	<i>RUN & BIKE</i>	
MERCREDI 22/10	9H / 10H30	<i>Endurance NATATION</i>	
	11H / 12H	<i>Séance Vitesse COURSE À PIED</i>	
JEUDI 23/10	9H / 10H30	<i>Vitesse NATATION (TEST)</i>	
	11H / 12H	<i>RUN & BIKE</i>	
VENDREDI 24/10	9H / 11H	<i>Sortie longue VTT</i>	PARC DE LA RAUZE, MONTPELLIER
	11H / 12H	<i>COURSE À PIED (TEST)</i>	

MATERIEL NECESSAIRE POUR LE BON DEROULEMENT DU STAGE

- ✓ Equipement Natation : Lunette / Bonnet / Palme
 - Stockage des vélos à la piscine
- ✓ Equipement VTT : Casque / VTT
- ✓ Equipement Course à pied : Baskets
- ✓ Un nécessaire de réparation est obligatoire pour toutes les séances en VTT.
- ✓ Un ravitaillement avec boisson et solide est obligatoire lors de chaque entraînement.
- ✓ Une tenue adaptée à la pratique est nécessaire pour une pratique optimale.

RÈGLEMENT

Le tarif du stage est fixé à 25€ soit 5€ par demi-journée de stage.

La somme totale est à régler par chèque à l'ordre du MONTPELLIER AGGLOMÉRATION TRIATHLON

CONTACT

- ✓ Thibaut CAYRON : 06 31 78 72 73 / thibaut.cayron@gmail.com
- ✓ Samuel LUGNIER : 06 73 24 77 10 / samlugnier6@gmail.com

STAGE TOUSSAINT 2014

ÉCOLE DE TRIATHLON

DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 OCTOBRE



FICHE D'INSCRIPTION

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : SAMEDI 11 OCTOBRE 2014

CONTACT ATHLÈTE :

NOM :	PRÉNOM :	
DATE DE NAISSANCE : / /	AGE :	CATÉGORIE :
ADRESSE :		
.....		
TEL :		
MAIL :		

AUTORISATION PARENTALE (OU RESPONSABLE LÉGAL) :

NOM :	PRÉNOM :
ADRESSE :	
.....	
TEL :	
MAIL :	

- ✓ J'ai bien pris connaissance des conditions de stage et autorise mon fils / ma fille ¹ à participer au stage organisé par le Montpellier Agglomération Triathlon
- ✓ Mon enfant sera présent sur l'intégralité du stage du lundi 20 au vendredi 24 octobre 2014
- ✓ Ci-joint fiche de liaison sanitaire (**uniquement pour les déplacements à l'extérieur avec nuité**)
- ✓ Ci joint mon règlement de 25€ par chèque à l'ordre du « MONTPELLIER AGGLOMÉRATION TRIATHLON » (MAT)

Date : / /

Signature du responsable légal

¹ Rayez les mentions inutiles