

# Ligue Champagne Ardenne de triathlon

## AVIS de STAGE 2009 pour les Féminines

**Inscriptions avant le 30 mars ou au nombre limité**

### Objectifs du stage :

Permettre à toutes les féminines licenciées de la ligue de se rencontrer, de mieux se connaître

Echanger sur la pratique sportive féminine : contraintes, avantages, spécificité.

Apporter des réponses aux questions sur le triathlon, le duathlon et les disciplines enchaînées par des informations théoriques et pratiques.

Pour les débutantes préparer son premier défi (par exemple participer au triathlon du DER le 21 juin)

### Dates : du vendredi 29 mai vers 19h au lundi 1<sup>er</sup> juin vers 17h (férié).

Exceptionnellement possibilité d'arriver plus tard ou de partir plus tôt pour des contraintes personnelles.

Accueil le 29 à partir de 19h au camping de la Forêt à Arrigny (51) sur lac du DER.

### Public : Ouvert à toutes les féminines de la Ligue Champagne Ardennes à partir de juniors.

Licenciées accueil ou compétition, débutantes ou confirmées, quel que soit le niveau de pratique.

Pour une bonne qualité de stage, le nombre est limité à **20 participantes** (dans l'ordre d'arrivée)

### Lieu : Lac du DER (51) et environs

**Hébergement** : En chalets de 4 au camping d'Arrigny (51) presque île de Larzicourt, repas au restaurant « Au petit pari » formule du jour, petits déjeuners au camping (à la diligence des participantes)

### Exemple de programme (à préciser & à adapter en fonction des attentes et des circonstances) :

Le 29 mai

Installation, repas en commun (**tiré du sac**), présentation, film ou diaporama sur le triathlon, échanges

Le 30 & 31 mai

Matin : échanges & apports théoriques, nage & footing

Après midi : échanges & apports théoriques, vélo et activités physiques générales,

Soirée débat

Le 1<sup>er</sup> juin

Matin : triathlon d'essai pour le plaisir

Après midi : bilan et conclusions

Echanges & apports théoriques : Sur les thèmes de la pratique sportive féminine, de l'arbitrage, du dopage, de la planification et de l'adaptation, de l'alimentation, de la récupération, du suivi médical, des structures sportives, du choix, du réglage et de l'entretien du matériel.. Sujets plus ou moins développés en fonction des attentes des participantes. Les apports se feront sous la forme de débats autour de questions posées par les stagiaires.

**Encadrement, intervenants** : Claude Dehaemers CTL, Thierry Biver BF3, & autres volontaires à préciser (Stéphane Royer)

**Participation aux frais** : 100 € par stagiaire tout compris, de l'arrivée sur le site au départ. Gratuit pour tout cadre.

**Matériels et équipements à charge de la stagiaire** : Accessoires de toilette, tous les matériels du triathlète si possible une combinaison néoprène, tenues et chaussures de rechange en quantités suffisantes et adaptées aux conditions climatiques. Casque et vélo en bon état, bien réglé avec nécessaire de réparation (chambres à air, pompe), porte bidon, produits énergétiques etc.. Il sera peut-être possible de prêter du matériel sous réserve d'en faire la demande avant le stage. **Repas froid du 29 mai, petits déjeuners.**