

**Ligue Champagne Ardenne de triathlon**  
**Réunion d'échanges « encadrants » le 4 avril 2009**  
**Piscine des Chartreux à Troyes rue Raymond Burgard**

Au cours de la réunion du 24 janvier, les 17 participants ont décidé de faire une réunion d'échange sur la pratique de l'encadrement en piscine pour tous les niveaux et la préparation d'une épreuve longue distance.

La réunion aura lieu à Troyes **le samedi 4 avril à partir de 14h**

**La pratique d'encadrement en piscine :**

Elle se fera pendant les créneaux attribués à TG TRI 10. Les licenciés de TG de tous âges et tous niveaux serviront de nageurs.

Chaque « encadrant » proposera des pratiques d'entraînement, qui seront exécutées et discutées sur place. Si nous disposons de moyens il pourra être fait usage de vidéo.

Ensuite un échange plus approfondi se poursuivra en salle.

**La préparation d'une épreuve longue distance :**

Après épuisement du sujet précédent, les échanges s'orienteront sur les différents paramètres de la préparation d'une épreuve longue distance. (préparation physique, diététique, contraintes familiales, récupération etc.. au grès des participants).

La fin de réunion peut être assez tardive.

Je fais une suggestion vous venez avec vos compagnes ou compagnons qui en profitent pour faire les magasins d'usines ou visiter le vieux Troyes (et faire chauffer vos cartes bancaires) et nous terminons la soirée par un repas en commun (à la charge des participants)

---

**Bulletin inscription à retourner avant le 28 mars**

**par courrier C Dehaemers 13 bd Pompidou 10000 Troyes avec visa du Président du club**  
**ou par mail [claude.dehaemers@wanadoo.fr](mailto:claude.dehaemers@wanadoo.fr) avec copie au Président du club**

Nom prénom :

Club :

Je participe à la réunion du 4 avril 2009

J'encadre au sein du club OUI NON

Je suis favorable à l'idée :

- de venir avec ma compagne ou mon compagnon OUI NON
- de faire un repas en commun OUI NON

**Facultatif**

Je souhaite que les thèmes suivants soient abordés :

Je peux présenter mon expérience sur :

Visa du président du club