

Bonjour à tous,

Nous y voila !

A deux jours du championnat de France de Duathlon dans un premier temps puis nous prendrons la route pour le stage du Verdon !

### **Participants sur le championnat de Duathlon**

## **Chts de France duathlon jeunes Noyon : des plateaux de grande qualité - Triathlete Magazine**

Photos : Christophe Guiard et Thierry Deketelaere Après Bondoufle, c'est la ville de Noyon (Oise) qui accueillera les championnats de France des jeunes cette année. L'épreuve,  
[redaction.triathlete.fr](http://redaction.triathlete.fr)

### **Athlètes :**

MINIMES FILLES

Lefebvre Louanne

Jacquerie Elise

MINIME GARCON

Cochin Leo

JUNIOR fille

Lison

CADETS GARCONS

Chachoua Rayan

Jacquerie Adrien

Mahieu

Mariette Thomas

JUNIORS GARCONS

Lefebvre Florent

Gillodts Thomas

Mariette Remi

### **Participants au stage**

22 Athlètes stagiaires - *Voir PJ*

### **Encadrants :**

Pierre Mariette - 0662365599

Sébastien Mieze - 0629204351

Guillaume Heneman - 0675118800

## Météo Verdon

### **Programme général :**

#### **Samedi**

9H Rdv puis départ du club / Départ Camion 1 + remorque 1 + Départ Jean Michel Buniet avec Florent Lefebvre.

Direction Noyon pour ce premier camion avec Guillaume

*Les athlètes au départ sont :*

Lefebvre Louanne, Jacquerie Elise, Cochin Leo, Barnabé Cocquet, Paul Cocquet, Lilou Ellart, Léo Cochin, Adrien Guillard

Sur la journée : Gestion sur Site / récupération dossards / reconnaissance parcours / Installation hébergement

#### **Dimanche**

Attention objectif présence sur site avant 9h30. Voir PJ restriction Paris Roubaix.

Itinéraire

6h30 Rdv puis départ du club / Départ Camion 2 + remorque 2

Départ Camion 3

Départ des camions avec Pierre Mariette et Sébastien Mièze.

+ véhicule perso Lison Mahieu

*Les athlètes au départ sont :*

Camion 2 : Rayan Chahoua, Adien Jacquerie, Thomas Mariette, Thomas Gillodts, Rémi Mariette, Noémie Devin, Rémi Devin, Margaux Bontant

Camion 3 : Maxence Guerlus, Dufour Roman, Antoine Delcourt, Valdant Mathias, Gillodts Clara, Courbot Mae

Camions conduits par Sébastien et Pierre.

A organiser en interne : Le retour de Lison ( véhicule perso ), Rémi Mariette ( Stage pompier le lundi ), Adrien Guillard ( Retour sur Malo )

A savoir : Florent et Benoit resterons sur Noyon, il nous rejoindrons le lundi soir aux salles sur Verdon après les examens du Bnssa. Récupération à prévoir.

Arrivée prévu le Lundi Matin vers 8h.

### Itinéraire

Le stage commencera avec une première séance à 10h en vélo.

Le planning sera communiqué au stagiaires le dimanche soir.

### Rappel a prévoir :

- Pique nique pour le Samedi Midi, Dimanche Midi et Dimanche soir.
- Matériel vélo et réparation en état, lunettes de soleil, gants courts et longs, surchaussures ou sac plastique
- Matériel de natation ( pull, plaquettes, lunettes, combinaison eau libre )
- Affaires d'hygiène + duvet ou draps
- Tenues toutes météo + tenue pluie, pensez à prendre vos deux paires de basket
- Traitements ( allergie ... )
- Ravitaillement perso + poudre pour boisson isotonique
- Si 3 jeunes peuvent prévoir un matelas gonflable, merci de valider directement auprès de Guillaume par SMS.

### Organisation :

Lors de cette semaine le volume sera conséquent. J 'insiste donc sur les phases de récupération, les siestes et le sommeil. Nous allons vivre en groupe pendant plus d'une semaine et donc perdre nos repères habituels. La fatigue accentuera peut être certains sentiments, sachez le, respirez soufflez il y a certainement plus grave.

Un briefing sera réalisé sur place le lundi matin avec les règles de groupe.

Comme lors de chaque stage, si un athlète à un comportement à l'encontre du bon déroulement alors il se verra renvoyé chez lui à ses frais.

**Hébergement**, nous sommes hébergés dans des maisons chez des personnes avec qui nous avons des liens. J'insiste sur la bonne tenue du, des logements. Des mesures seront prises dans le cas contraire.

**Alimentation**, 25 personnes ca en fait des gamelles ! Les repas seront préparés par vos soins, chaque chambre/ maison sera responsable de la préparation du repas et nous mettrons l'ensemble en commun le midi et le soir.

**Entraînements / Horaires**, le planning sera communiqué, les horaires à respecter. Il y aura 3 groupes pour certaines séances, notamment en vélo.

**Sécurité, les routes sont dangereuses, c'est n'est pas qu'un terrain d'entraînement. Un rappel sera fait à chaque séance, il est interdit de couper un virage, de doubler dans un virage, de doubler une voiture. Il est interdit de descendre les fesses sur le cadre.**

### **RAPPEL VIRAGES**

**Téléphone Portable / Réseaux Sociaux**, ne passez pas à côté de cette tranche de vie ! Limitez votre utilisation. Si besoin les téléphones resteront dans la chambre de Guillaume en soirée/ nuit. Le téléphone est obligatoire sur les séances vélo.

**Cout**, nous vous demandons de remettre un chèque de 200 euros lors du départ. Il sera encaissé après le stage. Si nous avons réussi à diminuer certaines dépenses il vous sera demandé un autre chèque au plus proche des frais. Le club participe de manière importante aux frais du stage. Merci de vous en souvenir lors des appels à bénévoles par exemple !

Je reste disponible pour toute information complémentaire.

Bonne réception

Guillaume.  
0675118800

Championnat France Noyon : Lecture Obligatoire

[Briefing Jeunes](#)

[Briefing Adultes](#)

[Parcours](#)