



**STAGE GRAVELINES TRIATHLON GROUPE J3**  
**Du Mercredi 29 mai 14h au Samedi 1<sup>er</sup> juin 12h**

Chers parents,

Le club organise un stage de triathlon durant le weekend du jeudi de l'ascension, du 29 Mai au 1<sup>er</sup> juin 2019.

Ce stage a pour objectifs :

- De développer la bonne cohésion du groupe J3,
- Approfondir des connaissances techniques
- Les entraîner dans un autre environnement
- Prendre le temps en dehors des entraînements pour accroître les échanges avec les jeunes, mieux les connaître.

**LIEU DU STAGE :**

Base de Voile et de loisirs « Tom Souville »

415 Rd 940

62231 Sangatte

**HEURE ET LIEU DE RDV :**

➤ Début du stage :

Mercredi 29 Mai à 13h30 au club (départ à 14h maxi)

➤ Fin de stage :

Samedi 1<sup>er</sup> juin 2019 aux alentours de 12h00 (départ de l'hébergement vers 9h30) au club

Une participation de **70€** est demandée pour couvrir une partie des dépenses du stage.

Si vous souhaitez que votre enfant participe à ce stage, veuillez remplir la fiche d'inscription ci-jointe accompagnée du règlement à l'ordre de GRAVELINES TRIATHLON.

Je reste à votre disposition si vous souhaitez davantage d'informations.

Dorothee GUERLUS

Référente J3

## LISTE MATERIEL

### SPORT :

#### ➤ *Vélo :*

- 1 Vélo de route en bonne état + kit de réparation avec chambre à air adaptée au vélo
- 1 Casque
- 1 bidon
- 1 coupe-vent
- 2 tenues vélo
- Lunettes solaire

#### ➤ *Course à pied :*

- Tee-shirts
- Collants
- Veste
- Baskets
- Chaussettes

#### ➤ *Natation :*

- Maillot de bain (2 de préférence)
- Une combinaison néoprène (nage dans le lac et mer sont prévus)
- Lunettes
- Bonnet
- Serviettes
- Pull boy
- Plaquettes

Prévoir également quelques barres de céréales et boisson isotonique pour les sorties vélo...

### DETENTE :

- Tenue pour « l'après entraînement » : survêtement, sweat, tee-shirts...
- Claquettes / chaussons

## HYGIENE / UTILITAIRE :

- Nécessaire de toilette
- Serviette de toilette
- Duvet

### PLANNING PREVISIONNEL DU SEJOUR

A titre indicatif encore susceptible d'être modifié

	PLANNING J3			
	Mercredi 29 Mai	Jeudi 30 Mai	Vendredi 31 Mai	Samedi 01 Juin
7h				
		7h30 : Footing à Jeun	7h30 : Footing à Jeun	Petit Déjeuner
8h				Rangement des chambres
		Petit déjeuner	Petit déjeuner	
9h		Natation eau libre lac	Natation eau libre Lac	Natation eau libre Lac
				Chargement camion
10h				
11h		Vélo	vélo	Retour à Gravelines Vélo route
12h		Repas	Repas	Arrivée au club
13h		SIESTE	SIESTE	
	Rdv au club			
14h				
		Marche trekking vers les CAPS		
15h	Départ vers Sangatte à Vélo		Grand jeu type course d'orientation	

16h			
17h	GOUTER	GOUTER	GOUTER
	Footing de 30 min	17h : PPG	17h : PPG
18h			
	Temps calme Douche	Temps calme Douche	Temps calme Douche
19h			
	Repas	Repas	Repas
20h			
	Veillée	Veillée	Veillée
21h			
	Coucher	Coucher	Coucher
22h			

***FICHE D'INSCRIPTION STAGE J3***

***DU 29 mai au 01 juin 2019***

**Date limite du coupon réponse : le samedi 6 avril 2019**

NOM :

.....

PRENOM :

.....

DATE DE NAISSANCE :

.....

ADRESSE :

.....

.....

.....

.....

TELEPHONE : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

MAIL :

.....

## ***AUTORISATION PARENTALE***

NOM :

.....

PRENOM :

.....

Autorise mon enfant à participer à toutes les activités proposées dans le cadre du stage et j'autorise l'encadrement à prendre toutes les mesures nécessaires en cas de problèmes médicaux.

DATE :

SIGNATURE :

**Mode de règlement** : ESPECES CHEQUE (N° chèque :.....)