

Stage entraînement jeunes (benjamins à Junior)

Comité 35 triathlon

Lundi 29 et mardi 30 Aout 2022

Lieu : St Malo

Auberge de jeunesse P. Varangot de St Malo adresse : **73 boulevard Chateaubriand 35400 Saint-Malo**

<https://www.tourismebretagne.com/offres/ethic-etapes-auberge-de-jeunesse-p-varangot-saint-malo-fr-2013050/>

Objectif :

- Réunir les jeunes du département pour apprendre à se connaître
- Préparation de la nage en eau libre
- Préparer le championnat de Bretagne XS de Quiberon le weekend suivant pour les benjamins et minimes

Organisation :

3 groupes d'entraînement

- Un groupe benjamins / minimes
- Un groupe minimes / cadets
- Un groupe cadets / junior

Programme :

Lundi :

- 10h00 : accueil à l'auberge de jeunesse
- 11h00 : footing
- 12h30 : pique-nique
- 14h00 : jeux sur la plage
- 16h00 prise des chambres et goûter
- 17h30 : séance de nage en mer
- 19h30 repas

Mardi :

- 8h30 : petit-déjeuner
- 9h30 : sortie vélo
- 12h30 : repas
- 14h30 : enchaînements d'aquathlons
- 17h00 : goûter
- 18h00 : fin du stage

Budget prévisionnel par enfant :

75€ (comprend la pension complète 51€50, les encadrants et les goûters)

Prise en charge ligue de Bretagne : 40€, comité 35 : 15€

coût famille : 20€

Matériel à Prévoir :

- tout son matériel de triathlon et une combinaison
- Un pique-nique pour le lundi midi
- Des affaires pour 2 jours et 4 entraînements