



STAGE LIGUE OCTOBRE 2022 AIX LES BAINS

Informations

La Ligue de Triathlon Pays de la Loire organise un stage
« Orientation performance » en Pays de la Loire

-Du Dimanche 30 octobre au Dimanche 6 novembre 2022

Départ: Dimanche 30 octobre 7H30 de Nantes

**44,Rue Romain Rolland 44100 NANTES de la « Maison
des Sports Alice Millat »**

-Hébergement pension complète-Transports minibus 9 places avec
remorque vélos

-Encadrement CTL + Agent de Développement

—> Ouvert aux licenciés FFTRI de la ligue Pays de la Loire:

Catégorie 2022 **Minime.s 2 /Cadet.tes/Junior.es 1**

Limitation à **16 places** disponibles sur ce stage

—> **Minimum de 140 points Class Tri avec sélection des candidats sur
dossier de candidature.**

Critères de sélections: Résultats **Class Tri 2022,PERFORMANCE CNJ
2022**

*Dossier de candidature complet a déposé avant le **Lundi 3 octobre 00H (PAR MAIL) / Liste des
athlètes retenu.es le Mercredi 5 Octobre**

**Le dossier est à renvoyer: PIECES JOINTES REMPLIES (COMPLET) + PHOTOCOPIE CARTE
IDENTITE VALIDE / MAISON DES SPORTS DE NANTES 44 RUE ROMAIN ROLLAND 44100
NANTES**



Objectifs du stage

#Cohésion du groupe Ligue PDL

#Tests condition physique

#Travail potentiel aérobic / Orientation
natation + Cyclisme



CHECK LIST DU TRIATHLETE

SPORT: 1 VÉLO DE ROUTE + 1 CASQUE + 1 PAIRE DE LUNETTES + 1 PAIRE DE GANTS + 2 CHAMBRES À AIR + KIT DE REPARATION + BIDON + BARRES DE CÉRÉALES OU AUTRES + LUMIÈRE VELO + TRIFONCTION

TENUE VÉLO : CUISSARD (COURT+LONG), MAILLOTS ET VESTE THERMIQUE, COUPE-VENT, GANTS, BONNETS

TENUE COURSE À PIED : TEE-SHIRTS, SHORTS, VESTE, BASKETS (AVEC LACETS RAPIDES SI DÉJÀ POSSÉDÉS)

AFFAIRES NATATION : PLAQUETTES , TUBA FRONTAL, PULL BOY, ELASTIQUE, MAILLOT DE BAIN , LUNETTES, BONNET, SERVIETTE , COMBINAISON

DETENTE: TENUE APRES ENTRAINEMENT (T-SHIRTS, SHORTS, SURVETEMENT, SWEAT, CLAQUETTE...)

HYGIENE: NECESSAIRE DE TOILETTES, SERVIETTE



COUT DU STAGE

250 euros/Participant

Stage en Pension complète

*****Règlement à remettre dans le dossier par chèque, si non retenue le chèque est détruit*****

CONTACT

Tel: 0606857968

ctl.paysdelaloire@gmail.com

Ligue Triathlon Pays de La Loire
Maison des Sports, 44 Rue Romain Rolland
44100 Nantes

