



# Bienvenue

## AU CLUB LHVT

Tu trouveras dans ce document toutes les informations nécessaires pour la saison à venir. Bonne lecture !



# D1.

## Le mot du bureau

Notre Club, c'est des entraînements adaptés à TOUTES et à TOUS : jeunes et moins jeunes, sport santé ou de compétition : à la recherche du dépassement de soi.

Le LHVT c'est, pour nous, des moments de convivialité, du plaisir et du partage.

Le bureau LHVT



# 02.

Toute la saison le club propose des entraînements pour les différentes disciplines que sont la natation, le cyclisme et la course à pied.

## La natation

Les séances sont dispensées par des personnes diplômées de brevets fédéraux. Les entraînements ont lieu dans la piscine Cap-Vert aux Herbiers. L'horaire indiqué dans le planning est les durées effectives des entraînements dans le bassin de nage, votre présence est requise 15 minutes avant le début de séance. Durant l'été les séances ont lieu en eaux libres au lac de la Tricherie.

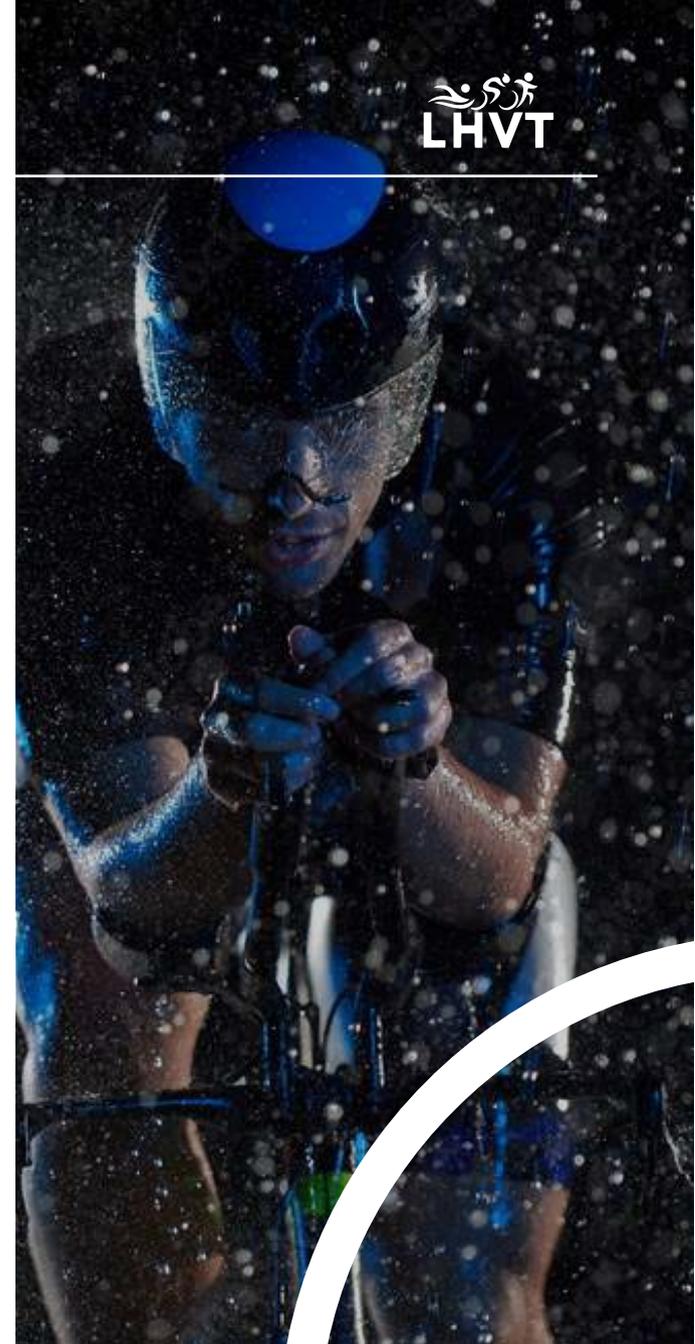
## Le cyclisme

Deux sorties collectives sont organisées par semaine. Sur la base de la distance et de la vitesse, l'une est considérée comme sportive, et l'autre plutôt loisir.

## La course à pied

LHVT à un partenariat avec le club d'athlétisme ABV Les Herbiers. Vous pouvez donc bénéficier des toutes les séances de l'ABV, et l'encadrement de leurs entraîneurs diplômés.

# Les entraînements



# D3.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Natation	<b>19h45</b> <b>21h00</b> Adulte Benjamin Junior			<b>19h45</b> <b>21h00</b> Adulte Benjamin Junior		<b>10h30</b> <b>12h00</b> Adulte	
CAP	<b>17h45</b> PPG <b>18h30</b> <b>20h00</b> Piste	<b>18h30</b> <b>20h00</b> Trail	<b>18h30</b> <b>20h15</b> Piste	<b>18h30</b> <b>20h00</b> Trail	<b>18h30</b> <b>20h00</b> Piste		
Vélo						<b>Départ</b> <b>14h00</b> Sortie sportive	<b>Départ</b> <b>9h00</b> Sortie loisir

**Adultes**

**Le planning** saison **2023-2024**

# D4.

Depuis toujours notre club a su conserver un esprit de groupe autour d'animation, ou d'organisation d'épreuve participant à la vie du club.

Pour cette saison 203-2024, au rythme d'un week-end/mois, sera organisée une activité ludique afin de tous nous rassembler. Activité de type, mini-triathlon, Bike-and Run, Aqua-thon, etc...

Concernant les organisations, en cette année de transition du bureau, aucune compétition sportive ne sera organisée par LHVT.

## La course club de 2024

Chaque saison, nous ciblons une course sur laquelle le maximum de membre du club participe. L'idée est de partager un bon moment, en dehors et dans la course !

On ne va pas se mentir, on fait ça aussi pour le public. Voir passer un grand nombre de maillots vert sur une course, ça apporte un vent de fraîcheur.

Cette année, c'est le **Triathlon Noirmoutier** qui est visé ! La date : 1-2 Juin 2024.

On compte sur toi !

# La vie du club

