

## Activité Triathlon



### Elèves concernés :

De la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> étant inscrits en compétition au club de Triathlon du FAST à GUEBWILLER.

### Organisation :

Les mardis après-midi. Alternance séances Natation/course à pied et séances vélo.

- Séances Natation / course à pied :
  - 13h40 : Départ en bus du collège direction la piscine de GUEBWILLER
  - 14h : Natation
  - 15h30 : Sortie de l'eau
  - 15h45 : Stade Throo ou autre pour un entraînement de course à pied
  - 16h50 : Retour aux vestiaires. Fin de la séance.
- Séances Vélo :
  - 13h50 : prise en charge par l'entraîneur au collège Champagnat
  - 16h50 : fin de la séance

Seul le trajet aller peut être proposé en bus. Les élèves seront recherchés à GUEBWILLER par les parents ou accompagnés par l'entraîneur au collège.

Le programme pourra également inclure des séances d'entraînement course à pied en salle selon la disponibilité des infrastructures en hiver. Les séances vélo pourront être modifiées en fonction de la météo.

### Programme annuel :

- Septembre à novembre : natation/course à pied/vélo + stage > foncier, préparation physique
- Décembre à mars : natation/course à pied > technique et développement des capacités
- Avril à juin : natation/course à pied/vélo > préparation aux compétitions (travail de transition, multi-enchaînement, vitesse)

Les séances seront encadrées par un entraîneur du FAST GUEBWILLER agréé BF5 ou BF4 en triathlon.

Le matériel d'entraînement habituel sera ramené par l'élève.

### Tarif : 275€ pour l'année

- L'engagement se fait obligatoirement pour toute l'année scolaire.
- N'est pas compris dans ce tarif la licence FFTri à prendre au FAST et les éventuels frais de participation aux compétitions UNSS ou Fédérale ou aux stages d'entraînement.

L'engagement, le comportement et l'assiduité aux entraînements et aux stages de préparation de la section sportive doivent être irréprochables. Il doit en être de même pour les entraînements de clubs auxquels les jeunes sont tenus de participer activement et régulièrement.

Par ailleurs, l'élève/sportif s'engage à participer à minimum 3 compétitions dans la saison et au class tri. Pour faciliter sa participation, le club proposera au minimum un déplacement club.

Le FAST prendra à sa charge une bonne partie du coût lié à ce créneau supplémentaire. En contrepartie, le club et ses dirigeants comptent sur les parents pour prendre part activement à la vie du club : recherche de sponsors, implication bénévole lors des manifestations organisées par le club (la Fastienne et l'Elsassman), participation à l'encadrement des jeunes lors des sorties club...