

Saison 2018-2019 : Planning des entraînements du HAC Triathlon

Jour	Horaires	Discipline	Lieux	Entraîneurs	Public
Lundi	19h30- 20h30	Natation	Piscine de la Mare Rouge 3 lignes d'eau	Fabrice	Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ
Mardi	18h-19h	Natation	Piscine de Caucriauville 2 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crococ et uniquement leurs parents licenciés si l'effectif le permet.
	19h30- 20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 6 lignes d'eau	Benoît R.	Adultes Initiation, Perfectionnement, Compétition et Maxi-Crococ ...
	19h30-21h	Natation	puis, 2 lignes d'eau de 20h30 à 21h.	Benoit R.	... puis uniquement Maxi-Crococ et adultes Compétition
Mercredi	14h-15h30	VTT-CAP	Forêt de Montgeon (funérarium)	Loïc	Mini-Crococ
	15h- 17h	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Anthony	Maxi-Crococ Ouvert aux adultes possédant un bon niveau
	19h30-21h	Natation	Piscine de Caucriauville 4 lignes d'eau	Benoît M.	Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ
Jeudi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Pas d'entraîneur (plan d'entraînement possible)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ
	18h30-20h	CAP piste	Stade Ladoumègue (Caucriauville)	Philippe	Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ
Vendredi	19h30-21h	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Benoit R.	Maxi-Crococ Adultes Perfectionnement et Compétition
	19h30-20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crococ, leurs parents licenciés et Adultes Initiation
Samedi (ponctuel)	Indéterminé	CAP ou vélo selon objectifs précis	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet ou parking du Lidl d'Harfleur	Anthony	Maxi-Crococ et adultes possédant un bon niveau
Dimanche (occasionnel)	9h30-12h Horaires variables (post préalable sur Facebook HAC Tri)	Priorité Vélo de route Selon les périodes : VTT	Vélo de route : Parking du Lidl d'Harfleur. VTT : Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Yves Ou regroupement possible sans la présence d'entraîneurs (post préalable sur Facebook HAC tri)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ Possibilité de constitution de groupes de niveaux

Mini-Crococ : mini-poussins à benjamins.

Maxi-Crococ : minimes à juniors.

Niveaux adultes en natation:

- Initiation : savoir nager au moins le crawl et la brasse.
- Perfectionnement : pratiquer toutes les nages même si les techniques de nage nécessitent un perfectionnement. Savoir parcourir 1500m.
- Compétition : Bonne maîtrise de toutes les nages. Bon niveau attendu.

Entraîneurs diplômés :

- Anthony: BF4 triathlon.
- *Fabrice*: BEESAN + BF4 triathlon.
- *Benoît R.*: BEESAN + BF5 triathlon.
- *Benoît M.*: BEESAN.
- *Loïc*: BE Athlétisme, BESAPT et BEJEPS "Sport pour tous".
- *Philippe*: BF5 triathlon.
- Yves: BF5 triathlon.

Périodes de petites vacances scolaires :

Les entraînements sont suspendus pendant les périodes de vacances scolaires.

Deux créneaux de natation sont généralement mis en place aux Docks pour les adultes et les Maxi-Crococ (jours et horaires à préciser).