

## Saison 2020-2021 : Planning des entraînements du HAC Triathlon.

Jour	Horaires	Discipline	Lieux	Entraîneurs	Public
Lundi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18h30-19h30	CAP Endurance	Parking du CNH	Nicolas (Corentin)	Maxi-Crocros, Adultes
	19h-20h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 3 lignes d'eau	Alex	Adultes Débutants-Perfectionnement
Mardi	18h-19h	Natation	Piscine de Caucriauville 2 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crocros Groupe 1 (et uniquement leurs parents licenciés si l'effectif le permet)
	19h00- 20h15	Natation	Piscine de Caucriauville 6 lignes d'eau	Corentin	Mini-Crocros Groupe 2 Adultes Débutants-Perfectionnement
	18h30-19h40	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (Alex)	Adultes Compétition et Maxi-Crocros
	20h15-22h	Natation	Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau	Nicolas (Alex)	Adultes Débutants-Perfectionnement
Mercredi	13h45-15h15	VTT-CAP	Forêt de Montgeon (funérarium)	Loïc (assisté d'Anne ...).	Mini-Crocros Groupe 1
	13h45-15h15	VTT-CAP	Forêt de Montgeon (funérarium)	Nicolas (assisté de Franck).	Mini-Crocros Groupe 2
	15h- 17h	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas et Anthony (Anthony)	Maxi-Crocros et adultes possédant un bon niveau
	17h30-19h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Nicolas (Fabrice)	Mini-Crocros Groupe 2 (et uniquement leurs parents licenciés si l'effectif le permet)
	19h00-20h30	Natation	Piscine de Caucriauville 4 lignes d'eau	Benoît	Adultes Compétition et Maxi-Crocros
	20h30-22h	Natation	Piscine de Caucriauville 2 lignes d'eau	Benoît	Adultes Débutants-Perfectionnement
Jeudi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18h30-20h	CAP piste	Stade Ladoumègue (Caucriauville)	Nicolas (Philippe)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crocros
Vendredi	12h-13h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (plan de séance)	Adultes Compétition
	18-19h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Nicolas (Corentin)	Adultes Compétition et Maxi-Crocros
	19h00-19h45	Natation	Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crocros Groupes 1, (et uniquement leurs parents licenciés si l'effectif le permet)
	19h45-21h	Natation	Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau	Fabrice	Mini-Crocros Groupes 2, (et uniquement leurs parents licenciés si l'effectif le permet)
Samedi	10h-12h	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas (Anthony, Franck)	Maxi-Crocros débutants et adultes
	14h-16	Vélo de route	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas (Anthony, Sébastien B.)	Maxi-Crocros performants et adultes possédant un bon niveau
Dimanche (occasionnel)	9h30-12h Horaires variables (post préalable sur Facebook HAC)	Priorité Vélo de route Selon les périodes : Enchaînement, VTT, bike and run	Vélo de route : Parking du Lidl d'Harfleur.  VTT : Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Regroupement possible sans la présence d'entraîneur (post préalable sur Facebook HAC tri)	Adultes tous niveaux et Maxi-Crocros Possibilité de constitution de groupes de niveaux

## **Catégories enfants :**

**Mini-Crococ\*** : mini-poussins à minimes 1.

**Maxi-Crococ\*** : minimes 2 à juniors.

### **\*Remarques :**

- La classe d'âge n'est pas le seul critère pour répartir les jeunes dans les créneaux d'entraînement. Leur niveau sera également pris en compte par les coachs.

- Selon la motivation et l'évolution du niveau des jeunes, les coachs pourront être amenés à les faire changer de groupes d'entraînement en cours d'année.

## **Niveaux adultes en natation :**

- Initiation- débutant : 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 :**

- *Alex*: BNSSA.
- *Anne*: BF5 triathlon.
- *Anthony*: CAPEPS, BF4 triathlon.
- *Benoît* : BEESAN.
- *Corentin*: CAPEPS, BF5.
- *Fabrice*: BEESAN + BF4 triathlon.
- *Franck*: BF5 triathlon.
- *Loïc*: BE Athlétisme, BESAPT et BEJEPS "Sport pour tous".
- *Nicolas*: BNSSA, en formation DEJEPS "mention triathlon".
- *Philippe*: BF5 triathlon.
- *Yves*: BF5 triathlon.

## **Périodes de vacances scolaires :**

- Les entraînements sont suspendus pendant les périodes de vacances scolaires dans les installations municipales (le Club ne dispose pas des équipements de la ville pendant les congés scolaires).
- Des créneaux de natation sont généralement mis en place aux Docks pour les adultes et les Maxi-Crococ (jours et horaires à préciser).