

HAC Triathlon : saison 2021.

Nouveau planning des entraînements en distanciel / présentiel à compter du 11 janvier 2021 (dernières modifs en jaune)

Jours	Horaires	Disciplines	Modes et lieux	Entraîneurs	Publics
Lundi	12h30-13h	PPG	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
	Horaire libre	CAP Endurance	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	CAP Endurance	Présentiel : parking CNH	Nicolas (Franck)	Maxi-Crocros / Adultes (par groupes de 6)
Mardi	18h30-19h30	Natation	Présentiel Mare Rouge 2 lignes	Corentin	Mini-Crocros Groupe 1
	Horaire libre	Home-trainer	Plan de séance	Nicolas	Maxi-Crocros, Adultes tous niveaux
	18h-19h30	Natation	Présentiel Caucri 6 lignes	Nicolas (Corentin)	Maxi-Crocros et Mini-Crocros groupe 2
Mercredi	13h45-15h15	VTT-CAP	Présentiel : Montgeon	Nicolas, Loïc, Franck, Anne, Cécile, Julien	Mini-Crocros Groupe 1 Mini-Crocros Groupe 2
	15h-17h	Vélo de route	Présentiel s2 : Montgeon Plan de séance (s1 et s3)	Nicolas (ou plan de séance)	Maxi-Crocros performants
	Horaire libre	PPG	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
Jeudi	17h30-19h	Natation	Présentiel Mare Rouge 2 lignes	Nicolas (Fabrice)	Mini-Crocros Groupe 1
	18h30-19h30	Natation	Présentiel Caucri 3 lignes	Benoît	Maxi-Crocros et Mini-Crocros Groupe 2
	Horaire libre	Home-trainer	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
Vendredi	Horaire libre	CAP (Séance de fractionnés)	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
	18h30-20h	CAP (Séance de fractionnés)	Présentiel : Ladoumègue	Nicolas	Maxi-Crocros
	18h30-20h	CAP (séance de fractionnés)	Présentiel : Ladoumègue	Nicolas	Adultes
Samedi	18h-19h	Natation	Présentiel Mare Rouge 2 lignes	Fabrice	Maxi-Crocros + quelques Mini-Crocros G2 (liste divulguée par Cécile et Fabrice)
	18h30-19h30	Natation	Présentiel Caucri 3 lignes	Nicolas (Corentin)	Mini-Crocros Groupe 1 et 2
	Horaire libre	PPG	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
Dimanche	Horaire libre	Home-trainer ou vélo de route	Plan de séance	Nicolas	Mini-Crocros Groupe 2 et adultes tous niveaux
	10h-12h	Vélo de route	Présentiel : parking Rouelles	Nicolas	Maxi-Crocros débutants / Adultes (par groupes de 6)
	14h-16h	Vélo de route	Présentiel : parking Fontaine	Nicolas	Maxi-Crocros performants
Dimanche	10h-12h	Enchaînements:	Distanciel en visio ou Plan de séance	Nicolas	Maxi-Crocros, Adultes tous niveaux
		- PPG-HT.			
		- HT-CAP. - CAP-PPG-HT...			

PPG (préparation physique générale) :

- En remplacement de la natation et en complément du vélo et de la CAP.
- Exercices de gainage, de renforcement musculaire, de proprioception, d'étirements, ...

Adultes en présentiel

Maxi-Crocros en présentiel

Mini-Crocros en présentiel

Attention :

- **Les séances encadrées en plein air dans le domaine public peuvent concerner les mineurs sans limitation d'effectif. Pour les adultes, les groupes ne peuvent excéder 6 personnes. La règle de distanciation physique est de rigueur (2m) pour tous.**
- **Les séances encadrées dans les établissements de plein air (piste) sont autorisées pour les mineurs et les adultes et ne sont pas limitées en effectif. Distanciation physique de 2 m obligatoire. Port du masque obligatoire avant et après la séance.**
- **Les séances encadrées en piscine ne sont possibles que pour les mineurs encadrés, sans présence d'adultes autres que les éducateurs sportifs.**

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.

Entraîneur référent :

- Nicolas: BNSSA, en formation DEJEPS "mention triathlon".

Entraîneurs diplômés susceptibles d'intervenir pour le coaching à distance :

- *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".
- *Philippe*: BF5 triathlon.