

## HAC Triathlon : saison 2021.

### Nouveau planning des entraînements en distanciel, visio / présentiel à compter du 15 mars 2021.

Jours	Horaires	Disciplines	Modes et lieux	Entraîneurs	Publics
Lundi	Horaire libre	CAP Endurance	Plan de séance	Nicolas	Maxi-Crocros / Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	PPG	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux et Crocos
Mardi	12h-13h30	Natation	<b>Docks : limité à 12 nageurs</b>	Nicolas	Maxi-Crocros / Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	Home-trainer	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Maxi-Crocros / Adultes tous niveaux
	13h45-15h15	VTT-CAP	Présentiel : Montgeon Nico absent le 20 janvier	Nicolas, Loïc, Franck, Anne, Cécile, Julien	Mini-Crocros Groupe 1 Mini-Crocros Groupe 2
Mercredi	15h-17h	Vélo de route	Présentiel : Montgeon Nico absent le 20 janvier	Nicolas (Plan de séance le 20/01)	Maxi-Crocros performants / Adultes performants (par groupe de 6)
	18h-18h30	PPG avec enchaînement ...	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
	18h30-19h30	... Home-trainer	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux
Jeudi	12h-13h30	Natation	<b>Docks : limité à 12 nageurs</b>	Nicolas	Adultes tous niveaux / Maxi-Crocros
	Horaire libre	CAP (Séance de fractionnés)	Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux / Maxi-Crocros
Vendredi	18h-18h30	PPG avec enchaînement ...	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux et Crocos
	18h30-19h30	... Home-trainer	Visio et/ou Plan de séance	Nicolas	Adultes tous niveaux / Maxi-Crocros
Samedi	10h-12h	Vélo de route	Présentiel : parking Fontaine	Nicolas	Maxi-Crocros débutants / Adultes (par groupes de 6)
	12h-13h30	Natation	<b>Docks : limité à 12 nageurs</b>	Plan de séance	Adultes tous niveaux / Maxi-Crocros
	14h-16h	Vélo de route	Présentiel : parking Fontaine	Nicolas	Maxi-Crocros performants / Adultes performants (par groupe de 6)
	10h30-12h	VTT-CAP	Présentiel : Montgeon	Nicolas, Cécile, Julien	Mini-Crocros Groupe 1 Mini-Crocros Groupe 2
Dimanche	10h-12h	<b>Enchaînements:</b> - PPG-HT. - HT-CAP. - CAP-PPG-HT...	Plan de séance	Nicolas	Maxi-Crocros, Adultes tous niveaux

#### 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.

## **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.