

Saison 2021-2022 :
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 (plan de séance) | Maxi-Crococ, Adultes |
| | 18h30-19h30 | CAP-PPG | Parking du CNH | Julien | Mini-Crococ |
| | 19h-20h | Natation | Piscine de la Mare Rouge 3 lignes d'eau | Nicolas (Corentin) | Adultes Débutants-Perfectionnement |
| Mardi | 18h-19h | Natation | Piscine de Caucriauville 2 lignes d'eau | Fabrice | Mini-Crococ Groupe 1 |
| | 19h00- 20h30 | Natation | Piscine de Caucriauville 6 lignes d'eau | Corentin | Mini-Crococ Groupe 2 Adultes Débutants-Perfectionnement |
| | 18h15-19h30 | Natation | Piscine des Docks 1 ligne d'eau | Nicolas (Plan de séance) | Adultes Compétition et Maxi-Crococ |
| Mercredi | 14h00-15h30 | Vélo-CAP | Forêt de Montgeon (funérarium) | Nicolas, Loïc, Cécile, Julien, Franck, ... | Mini-Crococ Groupes 1 et 2 |
| | 15h- 17h | Vélo de route | Forêt de Montgeon (funérarium) | Nicolas | Adultes, maxi-Crococ |
| | 17h30-19h | Natation | Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau | Nicolas | Mini-Crococ Groupe 2 |
| | 19h00-20h30 | Natation | Piscine de Caucriauville 4 lignes d'eau | Benoît | Adultes Compétition et Maxi-Crococ |
| Jeudi | 7h-8h30 | Natation | Piscine des Docks 1 ligne d'eau | Nicolas (plan de séance) | Adultes Compétition |
| | 18h30-20h | CAP piste | Stade Ladoumègue (Caucriauville) | Nicolas (Plan de séance) | Adultes tous niveaux et Maxi-Crococ |
| Vendredi | 12h-13h30 | Natation | Piscine des Docks 1 ligne d'eau | Nicolas (plan de séance) | Adultes Compétition |
| | 18h-19h | Natation | Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau | Fabrice | Mini-Crococ Groupes 1 |
| | 19h00-20h30 | Natation | Piscine de Caucriauville 3 lignes d'eau | Benoît | Adultes Compétition, Maxi-Crococ, Mini-Crococ Groupes 2 |
| Samedi | 9h-11h | Vélo de route | Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet | Nicolas et Franck | Mini-Crococ bons niveau et adultes |
| | 1 fois /mois | VTT (horaires à préciser le matin) | Forêt de Montgeon (funérarium) | Hadrien et Cécile ou Julien | Mini-Crococ débutants |
| | 1 fois/mois | CO (horaires à préciser) | Lieu à préciser | Emilie avec le COBS | Crococ |
| | 14h-16h | Vélo de route | Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet | Nicolas | Maxi-Crococ performants et adultes possédant un bon niveau |
| Dimanche | 9h30-12h | Priorité Vélo de route Selon les périodes : Enchaînement, VTT, bike and run | 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-Crococ Possibilité de constitution de groupes de niveaux |

Le Pass sanitaire est obligatoire dans les piscines et sur la piste pour les adultes et les 12-17 ans !

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

Périodes de vacances scolaires :

- Les entraînements sont suspendus pendant les périodes de vacances scolaires (le Club ne dispose pas des équipements de la ville pendant les congés scolaires).
- Des créneaux exceptionnels peuvent être mis en place à l'occasion de stages (jours et horaires à préciser).