

Avril à juin 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 + Fabrice	Adultes Débutants-Perfectionnement + Mini-Crococ Groupe 1
Mardi	7h-8h	Natation	Cours de la République 2 lignes d'eau	Nicolas	Adultes tous niveaux
	18h15-19h30	Natation	Piscine des Docks 1 ligne d'eau	Nicolas (Plan de séance)	Adultes Compétition et Maxi-Crococ
Mercredi	12h-13h30	Natation	Belle Etoile Montivilliers	Nicolas	Tous âges et tous niveaux
	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 (plan de séance)	Adultes, maxi-Crococ
	17h30-19h	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Nicolas	Mini-Crococ Groupe 2
	20h-21h30	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 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
	19h30-21h	Natation	Piscine Edouard Thomas 2 lignes d'eau	Benoît	Adultes Compétition, 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
	15h30-16h30	Natation	Piscine de la Mare Rouge 2 lignes d'eau	Fabrice (Nicolas)	Mini-Crococ Groupes 1 et 2
Dimanche	9h30-12h	Priorité Vélo de route Selon les périodes : Enchainements, VTT, bike and run	Parking du stade de foot de Fontaine-la-Mallet	Nicolas	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 coaches.
- Selon la motivation et l'évolution du niveau des jeunes, les coaches 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).