

Programmation période du 02 septembre 2024 au 20 octobre 2024

Semaines		Objectifs du cycle						Intensité de la semaine	Compétitions clés et tests
		Natation		Vélo		CAP			
		Initiation Apprentissage	Progression – perfection. - Performance	Initiation Apprentissage	Progression – perfection. - Performance	Initiation Apprentissage	Progression – perfection. - Performance		
35	26/08 au 01/09	Gagner en aisance dans l'eau et se rapprocher d'une position la plus allongée possible en nageant	Rappels des techniques de nages (alignement du corps, respiration, culbutes, coulées et fréquences de bras)	Travail technique à VTT (descente de marche, passage de racines, dévers, virages, petits sauts...)	Travail technique en vélo de route (prise de relais, montées et descente du vélo en courant, ½ tours, sur place, multi-enchaînement, duthlon...)	Travail de techniques de course, de gammes et de psychomotricité + montées et descente du vélo en courant	Travail d'athlétisme (saut de haie, cadence, fréquence, petits appuis...) + renforcement des membres inférieurs + dév. de l'endurance avec les footing en autonomie	Pas de séance	Aquathlon du raid du CAP (mini-poussin à minime) Raid du CAP (à partir de cadet)
36	02/09 au 08/09							Reprise et divers tests	Duathlon de Caen (mini-poussin à benjamin avec un VTT) Triathlon de Caen (XS à partir de benjamin – S en CLM par équipe à partir de cadet)
37	09/09 au 15/09								Triathlon des 2 amants (mini-poussin à junior) Triathlon des Vikings (mini-poussin à minime le samedi – S à partir de cadet le dimanche)
38	16/09 au 22/09								
39	23/09 au 29/09								Crococ Week au centre AFGA de Pierrefique + Triathlon de Fécamp le dimanche (Format S à partir de cadet)
40	30/09 au 06/10								
41	07/10 au 13/10								Run & bike de Gonfreville L'Orcher (mini-poussin à junior)
42	14/10 au 20/10								
43	21/10 au 27/10	Vacances scolaires							Stage de Ligue à partir de Minimes (sur sélection par le CTR, Ludovic LE MARECHAL) DATES A CONFIRMER
44	28/10 au 03/11	Vacances scolaires							