



Stage Tritons

Du vendredi 22 mars au dimanche 24 mars 2019

| Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|--|
| <p>19h - 20h:</p> <p>Course à Pied</p> <p><i>Départ devant Crescend'eau</i></p> <p>20h - 21h:</p> <p>Aquabike à Crescend'eau</p> <p><i>(2 créneaux de 14 personnes) (La répartition des groupes se fera selon le retour des dossiers. Créneaux 20h et 20h30)</i></p> | <p>10h - 11h</p> <p>Test VMA CAP</p> <p><i>Piste athlétisme</i></p> <p>11h - 12h</p> <p>Vélo de course (récupération test)</p> <p><i>Départ Piste athlétisme</i></p> <p>12h30 - 14h</p> <p>Natation</p> <p><i>X'eau</i></p> <p>14h - 15h</p> <p>Pique Nique</p> <p><i>Salle aux Vauzelles si mauvais temps</i></p> <p>15h - 16h</p> <p>Théorie : Pourquoi s'entraîner ?</p> <p><i>Salle aux Vauzelles</i></p> <p>16h - 17h30</p> <p>Technique Vélo de course ou VTT</p> <p><i>Vélodrome de Cognac</i></p> <p>17h30 - 18h30:</p> <p>Libre</p> <p>18h30 - 20h</p> <p>Bowling Cognac</p> <p>20h30</p> <p>Restaurant «le Sarment Brulant»</p> | <p>14h - 15h:</p> <p>Balade écologique</p> <p><i>(Rendez-vous à définir)</i></p> |

ATTENTION : - Modification/annulation possible en fonction de la météo ou du nombre de participants.

- Pour les non irontritons : nous fournir un certificat médical de « non contre-indication au sport » si vous nous avez donné que pour la course à pied ou que pour la PPG ou que pour le vélo.

Matériel à prévoir :

- Vélo de route/VTT : Casque, vêtements adaptés aux conditions, bidon d'eau.
- CAP : Frontale, tenue voyante de nuit, chaussures en bonne état, vêtements adaptés aux conditions.

Réponse au plus tard le samedi 16 mars 2019

Bulletin d'inscription

Prénom :

Nom :

Ma présence pour les entraînements :

(cocher les cases correspondantes)

| JOUR | HORAIRE | ACTIVITES | COCHEZ |
|----------|---------------|------------------------------------|--------|
| Vendredi | 19h - 20h | CAP | |
| Vendredi | 20h15 - 21h15 | Aqua-Bike | |
| Samedi | 10h - 11h | Test VMA CAP | |
| Samedi | 11h - 12h | Vélo de course (Récupération test) | |
| Samedi | 12h30 - 14h | Natation | |
| Samedi | 15h - 16h | Théorie: Pourquoi s'entraîner ? | |
| Samedi | 16h - 17h30 | Vélo technique | |

Tarif unique pour ce stage: 20€

Activités annexes :

Les familles sont conviées lors : du pique-nique, du Bowling, du restaurant et de la balade écologiques. Merci d'indiquer le nombre de personnes (même si l'activité est gratuite) afin que je puisse m'organiser.

| Jour/horaire | Activités | Nombre de personnes (y compris vous) | Tarifs / personnes | Total |
|----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---------|
| Samedi 14h - 15h | Pique-Nique | Adultes: + Enfants: | Gratuit | gratuit |
| Samedi 18h30 - 20h30 | Bowling | Adultes: + Enfants: | 5€ la partie | |
| Samedi 21h - 23h | Restaurant | Adultes: + Enfants: | Menus à la carte, règlement personnel sur place | |
| Dimanche 14h - 15h | Nettoyage des berges de la Charente | Adultes: + Enfants: | Gratuit | gratuit |
| | | | TOTAL activités annexes : | |

Récapitulatif :

| Prix du Stage | Total activités annexes | Total à régler |
|---------------|-------------------------|----------------|
| 20€ | | |

Règlement par Chèque (à l'ordre des Tritons du Grand Cognac)

Autorisation de prise de vue et de diffusion d'images :

J'autorise les Tritons à la prise de vue (photos, vidéos).

OUI NON

J'autorise les Tritons à diffuser les images et vidéos.

OUI NON

(page public Facebook et site internet)

Fait le :

Signature