

STAGE JEUNES 2020

1 – PRÉSENTATION

Digne-les-Bains Triathlon propose un stage de triathlon dans les Alpes de Haute-Provence à destination des jeunes licenciés de la catégorie pupille à junior (nés entre 2001 et 2010 inclus). Ce stage se déroule à Digne-les-Bains avec un hébergement au lycée de Carmejane sur la commune voisine du Chaffaut durant les vacances de Pâques, du mardi 14 avril au vendredi 17 avril 2020.

Les enfants et leurs encadrants sont accueillis dans un lieu agréé par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Population (DDCSPP) des Alpes de Haute-Provence. Les programmes proposés sont spécialement conçus pour optimiser l'entraînement dans les meilleures conditions, tout en veillant à la santé physique et morale des participants.

Les objectifs de ce stage sont de proposer aux jeunes de se perfectionner en triathlon et de découvrir d'autres activités dans un cadre ludique et convivial. Le stage s'inscrit dans la logique d'entraînement des triathlètes. Par ailleurs, l'apprentissage des règles de vie en collectivité ainsi que la valorisation des relations amicales entre clubs demeurent un axe fort de ce stage. Enfin, ces activités se déroulant en partie dans des sites naturels, les participants s'engagent au respect de ceux-ci.

2 – ENCADREMENT, RESPONSABILITÉS

2.1 – Digne-les-Bains Triathlon s'engage à proposer des activités sportives dirigées par des encadrants diplômés.

2.2 – Les encadrants des clubs participants s'engagent à :

- Vérifier l'adaptation de l'état des équipements des jeunes stagiaires.
- Veiller au compte de ses effectifs durant les activités, les transports et autres moments de vie.
- Respecter et faire respecter le programme proposé, qui peut être adapté en fonction des conditions météorologiques notamment. Les suggestions d'adaptations seront étudiées avec bienveillance par toutes les parties.

2.3 – Les stagiaires s'engagent à se conformer aux règles de vie suivantes :

- Respect mutuel entre les stagiaires, l'équipe d'encadrement et le personnel d'accueil du site d'hébergement ;
- Respect des règles de vie fondamentales : être ponctuel, ne pas dégrader les lieux d'accueil – toute dégradation sera facturée au stagiaire en cause. – utilisation interdite du téléphone portable durant les activités, les repas et la nuit ;
- La consommation d'alcool, de drogue et de tabac est strictement prohibée.

En cas de non respect de ces règles, ou de tout comportement pouvant porter préjudice au bon déroulement du stage, Digne-les-Bains Triathlon se réserve le droit d'exclure temporairement ou définitivement le stagiaire avec retour immédiat dans la famille.

3 – PROGRAMME

3.1 – Arrivée et départ

L'arrivée sur le lieu d'hébergement s'effectue dès le lundi 13 avril 2020 entre 17h00 et 19h00. Le stage s'achève le vendredi 17 avril 2020 après le repas du midi.

3.2 – Programme sportif

Il est proposé le programme d'activités suivant, sous réserve de modifications (météo, etc).

	Lundi 13 avril	Mardi 14 avril	Mercredi 15 avril	Jeudi 16 avril	Vendredi 17 avril
07:00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
07:30					
07:45		Départ piscine (car)	Départ piscine (car)	Départ piscine (car)	Départ piscine (car)
08:00					
09:00		Natation : constitution de groupes, lignes par niveau	Natation gr 1 Renf. musculaire gr 2 Natation groupe 2 Renf. Musculaire gr 1	Natation gr 1 Renf. musculaire gr 2 Natation groupe 2 Renf. Musculaire gr 1	Natation test class tri : Be, Mi, Ca, Ju
09:30					
10:00					
10:30		Transfert stade (à pied)	Transfert stade (à pied)	Transfert stade (à pied)	Retour à Carmejane (car)
11:00					
11:30		Course à pied	Course à pied	Course à pied test class tri : Be, Mi, Ca, Ju	Multi- Enchaînement Duathlon
12:00					
12:30		Retour à Carmejane (car)	Retour à Carmejane (car)	Retour à Carmejane (car)	
13:00					
13:30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00		Vélo et/ou multi- enchaînements	Vélo et/ou multi- enchaînements	Vélo et/ou multi- enchaînements	Départ des participants
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	Accueil des participants				
18:30		Assouplissements, étirements	Assouplissements, étirements	Assouplissements, étirements	
19:00					
19:30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20:00					
22:00	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	

4 – LOGISTIQUE

Le lycée de Carmejane est situé en pleine nature, loin des grands axes avec un accès direct sur des chemins. L'infrastructure est équipée d'une piste, d'un stade ainsi que d'un gymnase. Les activités pourront ainsi être maintenues en cas de pluie. Les vélos seront stockés dans un endroit sécurisé.

4.1 – Hébergement

Les participants seront logés en chambres de trois à cinq personnes. La mixité dans les dortoirs est formellement interdite. Les encadrants de chaque club sont fermement tenus de faire respecter ces conditions. Des espaces communs permettant les échanges sociaux sont mis à disposition.

4.2 – Restauration

Le stage inclut les repas à compter du lundi 13 avril 2020 au soir. Sont comptés comme repas les petits-déjeuners, déjeuners, goûters, et dîners jusqu'au vendredi 17 avril 2020, déjeuner inclus.

Digne-les-Bains Triathlon ne fournit pas les « ravitaillements » (barres, gels, etc) durant les activités sportives. Ceux-ci restent à la charge des stagiaires ou de leurs clubs.

4.3 – Transports

Les clubs participants sont tenus d'assurer le transport de leurs stagiaires et de leurs équipements jusqu'au lieu d'hébergement et à leur départ en fin de stage. Pour les jeunes adhérents de Digne-les-Bains Triathlon, le transport est assuré par les familles, le co-voiturage est à privilégier.

Digne-les-Bains Triathlon assure le transport à partir du lieu d'hébergement et de restauration vers les activités sportives (piscine, stade, etc), en bus et/ou à pied selon les distances à parcourir.

5 – ÉQUIPEMENTS

Digne-les-Bains Triathlon met à disposition les infrastructures qui sont réservés auprès de leurs gestionnaires, aux horaires qui lui sont accordés à cette fin : lignes d'eau à la piscine, stade...

Les stagiaires et leurs encadrants doivent apporter leurs propres équipements pour la natation, la course à pied et le vélo :

- 8-12 ans : VTT,
- 13-20 ans : vélo de course.

Les clubs doivent s'assurer que les stagiaires disposent du nécessaire de réparation de leurs vélos.

6 – TARIFS

Ils s'élèvent à 190 € par stagiaire.

Les tarifs incluent un accompagnant gratuit pour 8 jeunes. Le tarif pour chaque accompagnant supplémentaire s'élève à 110 €.

La date limite de réservation est fixée au 8 mars 2020. Un acompte de 10 % sera demandé à l'inscription. La totalité est à régler au 1^{er} avril 2020 (chèque à l'ordre de Digne-les-Bains Triathlon).

Ce règlement doit être impérativement lu par l'athlète, approuvé et signé par son responsable légal.

Fait à :

le :

Nom de l'athlète :

Nom du responsable ou tuteur légal :

Signature :

Signature :