

## EMPLOI DU TEMPS STAGE: 12 & 13/03/2016

HORAIRES	SAMEDI	HORAIRES	DIMANCHE
		<b>8H30 9H</b>	<b>PETIT DEJEUNER</b>
9H30 10H	ACCUEIL ET INSTALLATION DANS LES CHAMBRES	9H 10H	TEMPS LIBRE
10H 10H30	OBJECTIFS DU STAGE	10H 12H	Technique enchainement vélo/cap
10H30 12H	CAP	<b>12H 13H</b>	<b>DEJEUNER</b>
<b>12H30 13H30</b>	<b>DEJEUNER</b>	13H 14H	SIESTE
13H30 14H	SIESTE	14H 15H30	NATATION
14H 16H	VELO*	15H30 16H	LIBERATION DES CHAMBRES
16H 17H30	TEMPS LIBRE	16H 16H30	BILAN ET FIN DU STAGE
17H30 19H	NATATION	RAPPEL : draps / couette à disposition au CRJS	
<b>19H30 20H30</b>	<b>DÎNER</b>		
20H30 21H30	Table ronde : Triathlon au féminin		

\*Matériel non fourni, bien prévoir son **Vélo route** en état de fonctionnement avec le casque et matériel de réparation.

Groupes de niveaux : dans chaque séance des groupes de niveaux seront mis en place et ainsi adaptés à votre pratique.