

Une nouvelle saison va commencer, aussi pensez à renouveler votre licence ou à nous rejoindre.

Nous sommes 120 licenciés au cours de la saison 2017-18, ce qui nous place comme 3^e club vendéen en nombre de licenciés.

Tous les âges et niveaux sont représentés, de 7 à 67 ans, des catégories avenir à la distance Ironman.

Les inscriptions sont expliquées dans la page **Inscriptions**.

Voici la programmation des entraînements adultes.

Les horaires d'entraînements Adultes. Ouvert à partir de 14-15 ans (catégorie minimes).

□ **NATATION.**

A la piscine Arago (de septembre à juin, puis juillet et août 2019 à Saint-Florent).

LUNDI : 12 h – 13 h 45, sur l'ouverture au public, sans coach.

MARDI et JEUDI matin : 6 h 45 – 8 H 00. Avec un coach de La Roche-sur-Yon Natation.

VENDREDI : 20 h 30 – 22 h 15, sur l'ouverture au public. Idem que le lundi midi, plutôt ligne d'eau n°1 ou 2, en partant des tribunes.

SAMEDI matin : 8 h 00 – 9 h 30. Avec un coach de La Roche-sur-Yon Natation.

VELO.

Séances et parcours préparés par Simon Haslouin et Nicolas Prouteau.

Départ : le tribunal de La Roche-sur-Yon

DIMANCHE matin : De 8 h 30/9 h 00 (en fonction des périodes) jusqu'à 11 h/12 h (en fonction

des kilomètres parcourus, niveaux...). Avec la présence et l'aide d'un référent. Plusieurs groupes de niveaux.

A la bonne période, des groupes peuvent se former en semaine.

NOUVEAUTE. Séance supplémentaire le samedi.

COURSE A PIED.

Lieu de rendez-vous : stade Jules Ladoumègue.

LUNDI soir : 18 h 45 – 20 h 00.

MERCREDI SOIR : 19 h 30 – 21 h 00.

PPG – PREPARATION PHYSIQUE

NOUVEAUTE.

Vendredi soir, de 19 h à 20 h, à partir du 9 novembre , créneau en salle

Pour un travail de circuit-training, PPG, proprioception, manipulation vélo, travail de transition...

Rappel. Le +. Plusieurs membres du club sont kinésithérapeutes, podologues, médecins, coaches sportifs... Utile dans notre pratique quotidienne.

Les grandes dates à retenir.

Samedi 22 septembre : La Fête du sport à La Roche-sur-Yon. Sur le site de Moulin Papon, une initiation triathlon sera organisée par le club, de 14 h à 16 h.

Lundi 5 novembre : date butoir pour le retour des dossiers de renouvellement d'inscriptions, pour la saison 2018-2019.

Pour les nouveaux licenciés, inscription à faire dès que possible.

Vendredi soir 23 novembre : Assemblée générale du club, précédé d'un brunch.

Pour toutes demandes n'hésitez pas à contacter Stéphane MAY (président) : 06 62 66 35 73
mail : stephane.may1@yahoo.fr