

ENTRAINEMENTS NATATION

Rappel des règles essentielles de fonctionnement

En concertation avec les entraîneurs, nous rappelons quelques éléments importants qui permettront de démarrer la saison sur de bonnes bases.

Respect des horaires et ponctualité !

Sauf cas de force majeure, il est important d'arriver à l'heure et de commencer les entraînements ensemble, afin de ne pas perturber leur bon déroulement.

Les retardataires et ceux qui ne suivent pas le plan d'entraînement proposé occuperont une ligne d'eau réservée ou s'organiseront pour ne pas déranger ceux qui ont commencé.

Pour des raisons de responsabilité et de sécurité les heures de sortie des établissements sont impératives :

- **Sortie à 22 heures à la Ronde Couture**
- **Sortie à 22h15 au Centre aquatique**

L'occupation des créneaux

Les créneaux réservés à l'école de triathlon, le Lundi et Jeudi à 19h 30 à la Ronde Couture sont ouverts uniquement aux parents licenciés au CTA qui accompagnent leurs enfants. Si de nouvelles dispositions sont adoptées au cours de l'année (après étude de fréquentation et place disponible) tous les athlètes en seront informés. Pour le moment chacun est tenu de respecter cette règle.

L'horaire du créneau adultes a été avancé à 20h15 dans l'eau afin de permettre à tous de nager plus tôt et plus longtemps.

Cartes magnétiques au Centre Aquatique B.ALBIN

Chaque adhérent doit posséder une carte magnétique pour accéder et sortir du centre aquatique. Cette carte fonctionne uniquement durant les heures réservées au club. Vous devez donc respecter l'heure d'arrivée (accès au bassin) et ne pas passer sur le côté. Cela permet d'enregistrer la fréquentation du club et de continuer à nous attribuer des créneaux.

Pour obtenir cette carte vous devez vous adresser à Jennifer GOUSSARD et donner un chèque de caution de 5 euros qui vous sera rendu en fin de saison à la restitution de la carte.

Les entraîneurs

L'encadrement et les entraînements sont assurés par :

Jennifer GOUSSARD, école de triathlon et section adultes

Thibaut HADDAG, école de triathlon section adultes et loisirs

Eric LANGLAIT, école de triathlon et section adultes

Thierry BIVER, créneau du Lundi, technique et perfectionnement

N'hésitez pas à faire appel à eux, à les solliciter pour des conseils et à vous faire connaître si vous êtes nouveaux.

Les entraîneurs sont amenés également à organiser les lignes d'eau en fonction du niveau des nageurs.

ENTRAINEMENTS NATATION

LUNDI Ecole et adultes	<u>Piscine Ronde- Couture</u> 12h30-13h30 : une seule ligne d'eau = 6 personnes maxi, en attente d'un responsable pour l'encadrement 19h30-20h30 : créneau réservé à l'école de natation (19h 30 -20h15 pour les petits, 19h30- 20h30 pour les ados) 20h15- 21h45 dans l'eau : créneau adultes. Sortie de l'établissement à 22h	
MERCREDI adultes	<u>Centre aquatique B. ALBIN</u> 21h- 22h dans l'eau : créneau adultes + section loisirs. Sortie impérative de l'établissement à 22h 15 lignes 1 à 8 Attention : entrée obligatoire avec la carte magnétique	
JEUDI Ecole et adultes	<u>Piscine Ronde- Couture</u> 19h30-20h30 : créneau réservé à l'école de natation (19h 30 -20h15 pour les petits, 19h30- 20h30 pour les ados) 20h15- 21h45 dans l'eau : créneau adultes. Sortie de l'établissement à 22h	
VENDREDI adultes	<u>Piscine Ronde- Couture</u> 12h30-13h30 : une seule ligne d'eau = 6 personnes maxi	<u>Centre aquatique B. ALBIN</u> 21h15 à 22h15 : créneau section loisirs
SAMEDI Adultes et jeunes	<u>Piscine Ronde- Couture</u> 8h- 9h dans l'eau 4 lignes d'eau	
DIMANCHE Adultes et jeunes	<u>Piscine Ronde- Couture</u> 9h-10h dans l'eau 2 lignes d'eau	

ENTRAINEMENT CYCLISME

Samedi à 14 h au parc des expos de Charleville- Mézières

ENTRAINEMENT COURSE A PIED

Adultes (entraîneur : **Thibault HADDAG**)

Mercredi de 17 h45 à 19 h30 au Stade Salengro

Dimanche à 10 h30 RV Chemin du halage à Montcy- notre- Dame

Ecole de triathlon (entraîneur : **Thibault HADDAG**)

Mercredi à partir de 16h45 au stade Salengro

Poussins - Pupilles -Benjamins et minimes : 16h45 – 18 h

Cadets - juniors : 18h – 19h