



# Stage Aquasports – Fin d’été & Cohésion club

**Durée : 4 jours**

**Objectif :** relancer la dynamique de groupe après l’été, favoriser la cohésion club, progresser techniquement dans les disciplines du triathlon et partager une belle expérience collective. (Dès 6 ans.)

---

## ◆ Jour 1 – Samedi : Triathlon des Cabanes de Fleury (optionnel)

 *Cohésion club et première mise en jambes dans un cadre convivial.*

Le stage débutera avec le **Triathlon des Cabanes de Fleury**, une belle occasion pour nos jeunes de se retrouver autour d’un événement officiel.

- Déplacement en **minibus au départ de Saint-Cyprien** (plus de précisions logistiques seront données aux inscrits).
  - Possibilité pour les plus grands et compétiteurs de participer aux formats officiels :
    - **XS (300 m nat / 8 km vélo / 2 km cap)** → départ 12h15 (à partir de 12 ans)
    - **S (750 m nat / 20 km vélo / 5 km cap)** → départ 15h30
  - Il est également possible de constituer des **équipes et faire la course en relais**, une belle manière de renforcer la cohésion.
  - Lien d’inscription (à faire individuellement) :  
 [Inscriptions Triathlon Fleury](#)
- 

## ◆ Jour 2 – Dimanche : Volume & technique

 *Endurance pour les grands, technique et ludique pour les plus jeunes.*

### Matinée

- **Compétiteurs (G3)** : 8h00 → sortie vélo route spécifique)
- **10h00 – 12h00** : sortie en commun sur un même parcours avec :
  - Compétiteurs : course à pied
  - Moyens : run & bike
  - Petits : vélo

## Midi

- Pique-nique et temps calme en commun

## Après-midi

- Tous sur un même spot :
    - Ateliers transitions (natation/vélo/course)
    - Jeux triathlon ludiques en équipes : relais, Mini-triathlon
    - Travail technique en mer pour tous (adapté aux niveaux)
- 

## ◆ Jour 3 – Lundi : Rando trail & challenge technique

 Travail de gestion d'effort en nature et challenge technique pour valider les progrès.

## Matinée

- Départ de Valmy :
  - Compétiteurs → montée à la **Massane**
  - Jeunes & moyens → montée à la **Chapelle Saint-Laurent**
- Retour à Valmy pour hydratation et étirements

## Midi

- Pique-nique à Valmy

## Après-midi

- Moyens & jeunes → Challenge technique avec ateliers et classement symbolique :
    - Transitions rapides
    - Slalom vélo chronométré
    - Sprint nage + retour
    - Relais en équipe
    - Quizz sécurité & règles du triathlon
  - Compétiteurs → sortie vélo route spécifique
- 

## ◆ Jour 4 – Mardi : Clôture & mini-triathlon

 Cohésion finale et validation des acquis.

## Matinée

- **7h30 – 10h00** : Compétiteurs → swim & run aller-retour Racou – Collioure, encadrement par un kayak/paddle si disponible
- **10h30 – 12h30** : Mini-triathlon pour tous avec formats adaptés (chronométré, esprit d'équipe)

## **Midi**

- Pique-nique collectif

## **Après-midi**

- Moyens & jeunes :
  - Quizz sur la sécurité, la technique, les règles officielles
  - Jeux collectifs
  - Validation des acquis et remise des diplômes de fin de stage
- Vélo pour les compétiteurs
- Photo de groupe et mot de clôture

---

 **Une semaine placée sous le signe de la cohésion, du progrès technique et du plaisir partagé.**