

## Ligue Champagne Ardenne de triathlon

La ligue, groupe référents féminins, met en place un cycle de stage d'une journée **réservé aux femmes**. Les thèmes, les lieux, les intervenants varieront à chaque stage en fonction des **souhaits exprimés**.

### **Pour le premier : Stage spécifique sur le thème du vélo**

Date dimanche **16 novembre de 10 h à 17h**

Lieu à **Troyes** et les environs (le lieu exact de rendez-vous sera communiqué ultérieurement)

Public concerné : toutes les femmes licenciées compétition, loisir ou pass'club **à partir de minimes**.

Niveau **de débutante à confirmée**.

Matériel à amener : vélo (pompe, chambre démonte-pneus), casque, tenue cycliste (éventuellement de pluie).

Repas en commun **tiré du sac**

Tarif **10 € pour valider** l'inscription. (Chèque à l'ordre de la ligue Champagne Ardenne de Triathlon)

Nombre limite de la session **environ 20 personnes** (dans l'ordre d'inscription).

Intervenants : Un vélociste, Claude Dehaemers, échanges avec les stagiaires.

#### **Contenu :**

**Le matériel et l'équipement:** vélo, casque, chaussures, gants, lunettes, les éléments d'efficacité (roues, rajout..) la tenue spécifique femme (selle, cuissard..).

**L'entretien, les vérifications :** Produits et accessoires de nettoyage, état des pneus, usure de chaîne, des câbles, des patins, jeux de direction, de pédalier, des roues, voiles etc..

Réglage de la position (selle, guidon), des freins, des dérailleurs, des pédales

Petites interventions urgentes notamment crevaison, saut de chaîne (exemple : savoir changer une chambre, remonter la roue arrière sans toucher à la chaîne).

**Présentation théorique de la technique et tactique à vélo :**

Les développements, comment et quand il faut changer les vitesses, limiter les crevaisons..

Rouler en groupe ou équipe, l'aspiration : l'éventail, en files montante descendante, la bordure, le relai, le « mort ».

Aérodynamisme, positions des mains, la fréquence, la danseuse, la relance, les montées courtes, les cols etc..)

**Comment concilier l'entraînement vélo avec :**

La vie familiale et sociale, le travail

Les différents niveaux au cours des sorties en groupe

Les intempéries

**Des compléments le home trainer, la musculation, la ppg :** matériels, méthodes, exemples, intérêts, inconvénients.

**L'habileté, l'adresse :** se ravitailler, passer les obstacles sans perdre trop de vitesse, faire face à un imprévu, rester fluide, monter et descendre du vélo...

**Le vélo en triathlon ou duathlon**

Réglementation, spécificité.

Les présentations théoriques (assez courtes) alterneront avec des exercices pratiques pour mettre immédiatement en application.

Inscription à renvoyer à Claude Dehaemers 6 rue du lavoir de Menois 10800 Rouilly Saint Loup

Accompagnée du chèque à l'ordre de la ligue Champagne Ardenne de Triathlon **avant le 4 novembre**.

Nom :

Prénom :

Club :  
Attentes pour ce stage :

Type de licence (entourer); compétition, loisir, pass'club

Souhaits pour d'autres stages :