

Le **Club Élite Triathlon** vous dévoile son nouveau programme :  
Une nouvelle approche 100% adaptée à la situation COVID.

### **Session préparation générale**

Début : **lundi 25 janvier 2021**

Durée : **10 semaines**

#### **Le contexte COVID**

Avec le contexte de la COVID qui prévaut, il est difficile d'établir une programmation d'entraînements à long terme. Les piscines ferment et rouvrent de manière aléatoire; les entraînements de groupes sont tantôt permis, tantôt proscrits. Cette situation, indépendante de la volonté de tous, crée non seulement de l'insatisfaction chez les membres, mais également un surcroît de travail important de planification des entraînements et de travail administratif pour traiter chaque cas individuellement.

#### **Le concept : une session à la fois!**

En ce sens, nous avons décidé de mettre fin aux abonnements annuels pour une période indéterminée, car il nous est impossible de promettre des services sur lesquels nous n'avons aucun contrôle (piscine, entraînement de groupe, spinning, ateliers, tests terrain, etc.).

Ainsi, nous avons décidé d'y aller de session en session, selon l'état de la situation COVID, d'ici à ce qu'on retrouve la normalité des choses. En ce sens et à chaque nouvelle session, nous vous proposerons un programme, une durée et un prix pour lesquels vous aurez le choix de vous abonner ou non, en toute connaissance de cause.

#### **Première session proposée : débutant la semaine du 25 janvier!**

Le premier bloc proposé sera de 10 semaines et le prix reflète celui d'un abonnement sans entraînements de groupe, ni piscine, ni salle de spinning. Advenant le retour à la normale, partielle ou totale, un supplément au forfait pourrait être chargé pour l'accès aux activités de groupe de course, de piscine ou de spinning.

Voici ce que nous vous proposons :

### **10 semaines de préparation générale intégrant une programmation hebdomadaire progressive :**

- Jusqu'à 4 entraînements de vélo, dont :
  - 2 entraînements virtuels (salon virtuel et Zwift simultanément), les mercredis et vendredis, 17h15 à 18h15
- Jusqu'à 3 entraînements de course à pied à faire en solo
- 2 entraînements virtuels de préparation physique générale (zoom et ou salon virtuel), dont :
  - 1 entraînement virtuel de préparation physique (musculature de base), le mardi soir à 17h30
  - 1 programme illustré/entraînement de préparation à la natation, le dimanche matin à 8h30

### **Des consignes simplifiées, simples à comprendre et à exécuter, et toujours livrées sur la plate-forme Training Peaks, avec entre autres :**

- **Une banque d'éducatifs et d'échauffements** vidéo pour la course à pied
- **La priorisation des entraînements** : Le nombre et le contenu des entraînements sont programmés en fonction d'un processus permettant d'optimiser l'amélioration des déterminants de la performance sportive propre au triathlon. Rien n'est le fruit du hasard. L'idéal est de faire tous les entraînements prescrits, mais le temps disponible ne nous en donne pas toujours le luxe de le faire. Ainsi et dorénavant, l'ordre de priorité des entraînements à exécuter sera indiqué. Selon le temps dont vous disposez, vous n'aurez qu'à compléter les incontournables de la semaine selon le nombre et le moment où vous pourrez le faire.
- **Abonnement gratuit Training Peaks (très fortement recommandé)** : pour y recevoir vos entraînements, consignes et liens pertinents.

### **5 Rencontres virtuelles « Parlons Triathlon »**

- Une rencontre aux deux semaines, le lundi soir de 20h00 à 21h00 (première rencontre : lundi 25 janvier.)
- On pourra discuter, répondre aux questions, faire des apprentissages, approfondir des thématiques et présenter de courts ateliers.

### **Inscriptions : un seul programme à un seul prix pour tous**

- 150\$, taxes incluses (15\$ par semaine), payable en un seul versement
- Inscriptions ici : <https://app2.sygaction.com/clublitetriathlon/compte/>

Gardons espoir et gardons notre focus et faisons-en sorte que la distance nous rapproche et que notre première victoire sur cette COVID soit celle de l'atteinte de nos objectifs!

## ANNEXE : CONSIGNE POUR LES ABONNEMENTS EN COURS!

Question : **Qu'advient-il de mon abonnement?**

Réponse : **Les divers cas de figure sont détaillés dans ce qui suit!**

Membres avec **forfait triathlon/duathlon annuel ou à la session payé en un seul versement** :

1. La portion payée et non encore utilisée de votre forfait vous sera remboursée, sous peu. Une note explicative détaillée vous sera envoyée personnellement.
2. Votre forfait actuel sera résilié dès maintenant
3. Vous pouvez vous abonner au nouveau forfait COVID dès maintenant si vous désirez débiter le nouveau programme dès mardi.

Membres avec **forfait annuel triathlon/duathlon payé en versements mensuels** :

1. Vos paiements récurrents cessent dès maintenant
2. La portion non utilisée de votre forfait vous sera remboursée sous peu, si tel est le cas. Une note explicative détaillée vous sera envoyée personnellement, dans ce cas.
3. Vous pouvez vous abonner au nouveau forfait COVID dès maintenant si vous désirez débiter le nouveau programme dès mardi.

Membres avec **forfait natation seulement annuel ou à la session** :

1. La portion payée et non encore utilisée de votre forfait vous sera remboursée, sous peu. Une note explicative détaillée vous sera envoyée personnellement.
2. Votre forfait actuel sera résilié dès maintenant
3. Vous pouvez vous abonner au nouveau forfait COVID dès maintenant si vous désirez débiter le nouveau programme dès mardi, si cela vous intéresse, ou attendre la réouverture des piscines.

Membres avec **forfait Jeunes annuel/session** :

1. La portion payée et non encore utilisée de votre forfait vous sera remboursée
2. Votre forfait actuel sera résilié dès maintenant
3. Vous pourrez vous réabonner, si cela vous intéresse, lors de la relance des entraînements de groupe.