



**HORAIRE**

**ET**

**POINTS GÉNÉRAUX**

**CAMP TREMBLANT 2018**



<b>VENDREDI</b> 11 Mai 2018	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arrivées des athlètes en avant-midi si possible</li><li>• Reconnaissance du parcours de course à vélo plus Montée Duplessis EZ gear (40 KM)</li><li>• 18h00 à 19h15 Natation technique</li></ul>
<b>SAMEDI</b> 12 Mai 2018	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5H45 – Tournage par Naak avec Équipe Barista et Magalie Tisseyre (vélo et course)</li><li>• 9h00 prêt à rouler 90 KM du 70.3</li><li>• 14h00 Course technique en montée Village Tremblant</li><li>• Swim 18:30 PM à 20h00 analyse vidéo</li><li>• 20H30 - Souper du camp</li></ul>
<b>DIMANCHE</b> 13 Mai 2018	<ul style="list-style-type: none"><li>• 7h30 à 9h00 Natation set en fin des analyses techniques</li><li>• 9H00 - Prêt à rouler 90 KM du 70.3 et fun time montée du casino</li><li>• Course à pied Off the Bike 2 à 4 KM light Run cadence rapide</li></ul>



## POINTS GÉNÉRAUX

1. Le camp est basé sur la qualité avec une base minimale de volume. Chaque entraînement comprendra un effort et un objectif précis.
2. 4 groupes de cyclistes seront formés. Chacun des groupes sera encadré par un entraîneur.
3. L'entraîneur est responsable et est la seule personne à prendre une décision pour son groupe. Aucun cycliste ne sera laissé seul. La vitesse sera ajustée selon le type de sortie. Un cycliste peut sans problème changer de groupe d'un entraînement à l'autre.
4. Chaque participant doit lire le guide cycliste «Comment rouler en peloton» avant le début du camp.
5. Les vélos de triathlon sont acceptés. Un athlète qui désire rouler dans les aérobars devra rouler 2 mètres derrière le peloton ou en tête de celui-ci.
6. En cas d'urgence, l'entraîneur prendra charge en suivant un plan d'action d'urgence préalablement défini.

Bon camp et bonne saison!

Francis Bachand  
Capitale Triathlon

