

**CLUB DE TRIATHLON DE  
L'UNIVERSITÉ LAVAL**

**CAMP SPORT  
ÉTÉ 2020**

**METS-Y DU  
peps**

**UL**

**TRIATHLON**

**CLUB DE TRIATHLON DE  
L'UNIVERSITÉ LAVAL**

# **CAMP SPORT ÉTÉ 2020**



**ÂGE 10 à 15 ans**



**GROUPE 1 moniteur pour 10 jeunes**



**NIVEAU Pour tous les niveaux**

## **DESCRIPTION**

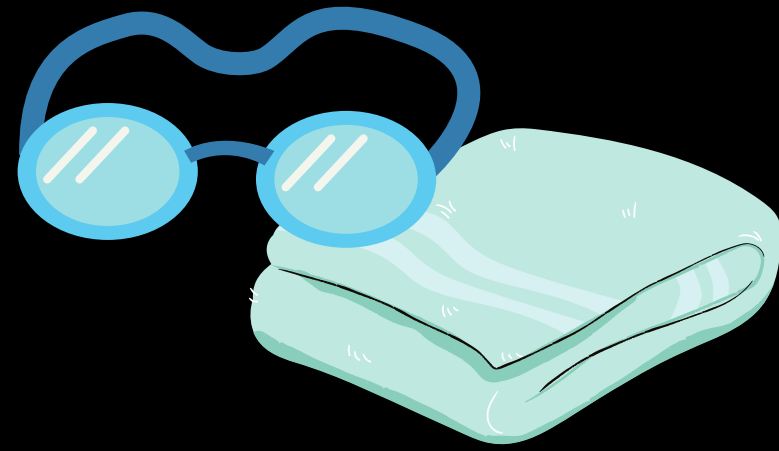
Enseignés par des athlètes, ce camp permet aux jeunes de développer davantage les habiletés techniques et tactiques respectives au sport .

Ce camp vise à faire découvrir le triathlon aux jeunes par le plaisir et le dépassement de soi de façon très sécuritaire.

Il faut être prêt à bouger beaucoup dans une journée car le coach a beaucoup d'énergie!

**Au plaisir de vous rencontrer !**

- Maillot de bain
- Lunettes de natation
- Casque de bain
- Serviette
- Linges pour le vélo
- Linges pour courir
- Souliers pour courir



- Un vélo en bon état (montage, route, hybride) Si tu en as pas, il est possible de t'en prêter un pour la semaine !

- Casque de vélo
- Crème solaire

- Lunettes soleil 🕶️

- Boîte à lunch et des collations

- Bouteille d'eau

- Ta bonne humeur 😊



**\*\*En raison des déplacements vers le PEPS, tout doit rentrer dans ton sac à dos\*\***

# Horaire semaine type

## LUNDI - Base Plein Air de Ste-Foy

### AU PROGRAMME:



8h00 - Accueil service de garde

8h45 - Présentation et consignes pour la semaine

9h - Nage en eau libre

*ABC du bon nageur et Je m'oriente en eau libre*

### Pause collation

10h30 - Jeux d'habiletés à vélo et Défi de la gourde !

11h00 - En route vers le PEPS à vélo

### DÎNER + JEUX LIBRES

13:h30 - En route vers la piste d'athlétisme !

14h00 - Course à pied - Courir comme un(e) pro !

15h00 - On regarde comment font les meilleurs au monde (vidéo de triathlon)

15h30 - Jeux libres

**À DEMAIN !**



# Horaire semaine type

## MARDI - Base Plein Air de Ste-Foy

### AU PROGRAMME:



8h00 - 8h45 Accueil service de garde

### 9h - **Nage en eau libre**

Peaufinons notre technique et jeux de vitesse (Jeu du pêcheur et du poisson)

### **Pause collation**

10h30 - **Vélo** *Attention ça roule !* + Retour molo au PEPS à vélo

### **DÎNER + JEUX LIBRES**

13:h30 - On se prépare à jouer sur notre vélo !

14h00 - **Vélo** *Je pilote mon vélo comme un pro !*

15h00 - **Course** *À la découverte des trails du Campus de l'université !*

15h30 - Jeux libres

**À DEMAIN !**



# Horaire semaine type

**MERCREDI - Baie de Beauport**

**AU PROGRAMME:**



8h00 - 8h45 Accueil service de garde

9h - **Nage en eau libre**

On continu de travailler notre technique + RELAIS !!

**Pause collation**

10h30 - **Introduction aux transitions la 4e discipline du triathlon**

**DÎNER + JEUX LIBRES**

13h30 - **Vélo** *On va jouer dans la PUMP TRACK*

14h30 - LONG RIDE (retour au PEPS)

**OUFFF repos bien mérité**

**À DEMAIN !**



# Horaire semaine type

## JEUDI - Base de Plein Air de Ste-Foy

**AU PROGRAMME:**



8h00 - 8h45 Accueil service de garde

9h - **Nage en eau libre**

DÉFI de la traversé du Lac Laberge

**Pause collation**

10h30 - **Préparation au triathlon de vendredi + retour au PEPS à vélo**

**DÎNER + JEUX LIBRES**

14h00 - **Course - Jeux de pieds et relais !**

15h15 - Jeux libres

**Repose toi bien pour le triathlon demain !**

**À DEMAIN !**



# Horaire semaine type

**VENDREDI - Base de Plein Air de Ste-Foy**

**AU PROGRAMME:**



8h00 - 8h45 Accueil service de garde

9h - **ÉCHAUFFEMENT TRIATHLON**

9h15 **DÉPART DU TRIATHLON INDIVIDUEL**

COLLATION

11h00 **DÉPART DU DUATHLON EN ÉQUIPE**

**DÎNER PIQUE-NIQUE**

**PM ACTIVITÉ SURPRISE + JEUX LIBRES**

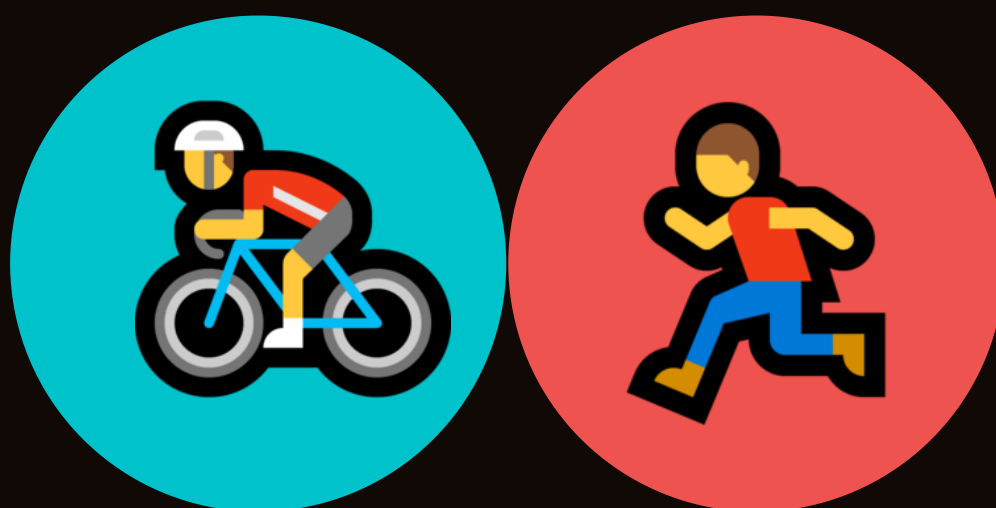
**J'ESPÈRE QUE TU AS EU LA PIQÛRE DU  
TRIATHLON !!  
PASSE UN BEL ÉTÉ !!!**



# Horaire semaine type

**JOUR DE PLUIE - RENDEZ-VOUS AU PEPS**

**AU PROGRAMME:**



*Les activités varieront selon la disponibilité des installations intérieures*

## **PRENDRE NOTE**

**Dans le cas d'une journée de pluie nous vous aviserons la veille à la fin de la journée ou par courriel en soirée**