

Du 24 mars au 7 avril 2025

STAGE PERFORMANCE FTTRI

- AUSTRALIE

 Sidney et Gold Coast



**FÉDÉRATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON**

INFORMATIONS

Condition d'accès :

- Stage à destination des jeunes du CEF de la saison 2024/2025 et/ou les jeunes ayants réalisés 140 points (ou plus) au ClassTri 2024 ou sur invitation de la FTTRI sur la base de performance réalisée en compétition fédérale.
- Stage ouvert aux licenciés des catégories minimales à juniors (en 2025).
- Candidature au stage à envoyer avant le **17 janvier 2025** aux adresses suivantes : romainantoine.fttri@gmail.com / entraineur.fttri@gmail.com
- Places limitées à 6 jeunes. Les 6 premiers inscrits (entrant dans les conditions d'accès) seront retenus.

Tarif :

- **150 000 Francs** pour les jeunes du CEF / **180 000 Francs** pour les jeunes extérieurs au CEF

PROGRAMME

AIR NEW ZEALAND 

Lundi 24 Mars :

Départ le lundi 24 mars de Papeete à 3h du matin
Escale à Auckland.

Mardi 25 Mars :

Arrivée à Sydney à 12h40
Récupération du mini-van
Récupération du logement et courses alimentaires et remontage des vélos.

Mercredi 26 Mars :

Entraînements à Sydney et alentours

Jeudi 27 Mars :

Entraînements à Sydney et alentours

Vendredi 28 Mars :

Entraînements à Sydney et alentours

Samedi 29 Mars :

Championnat Australie de tri XS

Dimanche 30 Mars :

Visite de la ville de Sidney

Lundi 31 Mars :

Route pour Gold Coast Récupération du logement

Mardi 1er Avril :

Courses alimentaires Entraînements à GoldCoast et alentours

Mercredi 2 Avril:

Entraînements à GoldCoast et alentours

Jeudi 3 Avril :

Entraînements à GoldCoast et alentours

Vendredi 4 Avril :

Entraînements à GoldCoast et alentours

Samedi 5 Avril :

Entraînements à GoldCoast et alentours

Dimanche 6 Avril :

Championnats d'Australie de Tri S et format XS aussi mais non support championnat.

Route retour pour Sydney, nuit hôtel près de l'aéroport.

Lundi 7 Avril :

Rendu de la voiture tôt. Départ de Sydney à 9h55 Arrivée à papeete même jour à 2h30 du matin.

MATERIEL A PREVOIR

Voyage	Passeport Fiche sanitaire
Compétition	tri fonction ceinture porte dossard élastique d'échauffement combinaison néoprène vaseline ou crème anti friction
Natation	maillot de bain lunettes de nat bonnet bain fingers tuba pb élastique cheville zoomers
Vélo	vélo casque chaussures vélo cuissards et maillots coupe vent lunettes soleil matériel de répa (pompes/multi tool/chambre à air/ liquide anti crevaison ...) compteur vélo/chargeur chargeur batterie dérailleur si électronique produits nettoyage vélo
CAP	chaussures footing chaussures course tenues de course à pied + 1 coupe vent montre gps / ceinture cardio / chargeur
Vie quotidienne	chaussettes et sous vêtements t-shirts/débardeurs/pull shorts/pantalons veste pluie/k-wai/anorak claquettes/chaussures ville serviettes x2 ou 3 téléphone et chargeur produits sanitaire (brosse à dent, dentifrice, savon, shampoing)

Pour tous compléments d'informations

romainantoine.fttri@gmail.com / 87 73 57 48

REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES FTTRI

Les stages organisés par la Fédération Tahitienne de triathlon réservés aux triathlètes licenciés à la Fédération Tahitienne de Triathlon (F.T.TRI.), doivent permettre d'apporter aux participants un complément performant à leur préparation habituelle et assurer les meilleures conditions possibles.

L'encadrement doit prendre toutes les mesures nécessaires pour la sécurité, la santé physique et morale des participants.

Les règles suivantes doivent être admises et respectées de tous.

1. Le programme de stage est fixé par le responsable technique en liaison avec les autres intervenants. Il prévoit les plages horaires d'entraînement, de récupération et de loisirs.

2. Tous les athlètes qui participent au stage doivent être en mesure de réaliser l'ensemble du programme proposé par les responsables de stage. Un athlète blessé avant le début du stage ne sera pas autorisé à participer au stage.

3. Le respect mutuel entre triathlètes, cadres et personnels du lieu d'accueil est le principe fondamental de toutes relations.

4. Le bon déroulement du stage implique des règles de vie acceptées de tous, notamment :

- Être ponctuel
- Ne pas dégrader les lieux d'hébergement, d'entraînement et le matériel.

REGLEMENT INTERIEUR DES STAGES FTTRI

- La récupération doit avoir une grande place au cours du stage afin que celui – ci soit pleinement profitable. Elle s'appuie sur les qualités réparatrices du sommeil, l'hygiène, les soins et le respect d'une diététique élémentaire. La consommation d'alcool, le tabagisme, la drogue sont strictement prohibés.
 - Le non – respect d'autrui, tout comportement portant atteinte à la moralité ou au bon déroulement du stage, seront sanctionnés.
 - Les triathlètes mineurs doivent obligatoirement retourner au responsable du stage l'autorisation parentale via le questionnaire Google Forms.
- 5.** Les triathlètes mineurs non pas le droit de sortir du lieu d'accueil en dehors des activités programmées par le responsable du stage.