

TRIATHLON

CAMP



GROUPE

1 moniteur pour 12 enfants (10-15 ans)

DESCRIPTION DE LA SPÉCIALITÉ

Le camp Rouge et Or triathlon est enseigné par des athlètes de ce club et permet aux jeunes de tous les niveaux de développer davantage leurs habiletés techniques et tactiques.

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!

Des sorties à la base de plein air de Ste-Foy (6,5 km sur piste cyclable) et à la Baie de Beauport (20 km sur piste cyclable) sont prévues au courant de la semaine afin de permettre aux jeunes de pratiquer de longue distance et d'avoir accès à un plan d'eau libre. Une période de piscine est également réservée au Peps.

Il est impossible de prévoir un horaire fixe des sorties prévues puisque celles-ci sont ajustées en fonction de la température et du niveau de performance des jeunes inscrits aux camps pendant la semaine.

*****Le jeune doit avoir une bonne condition physique et être capable de nager en eau libre sans veste de flottaison.*****

À APPORTER

Tenue sportive

Gourde

Maillot de bain

Lunch froid

Casque de bain

Serviette

Cadenas

Crème solaire

Vélo*

Casque de vélo

*Il est possible d'emprunter un vélo pour la semaine de camp et de laisser vos propres vélos au PEPS pour la semaine. **Le port du casque est obligatoire et non fourni par le camp.**