

## SECTION SPORTIVE TRIATHLON

(activité optionnelle)

en partenariat avec le Triathlon Mâcon Club.



**Sports pratiqués :** Sports d'endurance essentiellement (VTT, course à pied, course d'orientation, bike and run, natation, renforcement musculaire, ski de fond, ski de piste, raquettes de neige, ..., kayak, ...)

Durant l'hiver, un stage en montagne, des entraînements à la piscine (quelques mercredis) et stages natation pendant les vacances de novembre et de printemps.

### Pour qui ?

- Pour tous les niveaux au collège.
- Si **j'apprécie les efforts physiques** intenses, même dans la difficulté, que j'ai le **goût de la compétition** et que j'apprécie les activités de plein air.
- Si j'apprécie les activités en groupe, que **je me soucie du bien-être collectif** et que **je pratique régulièrement des sports**.
- Si je **ne me suis pas engagé** dans la section « Arts du cirque » ou dans l'option latin (une seule option possible).



### A quels moments ? - Les entraînements

- le lundi après-midi (14h30-16h30 )
- le mercredi après-midi (13h30 16h00) dans le cadre de l'UNSS (facultatif) et quelques compétitions (obligatoires) le mercredi.
- le jeudi de 16 h 30 à 17 h45.

### - Les compétitions

Une dizaine de compétitions, dans le cadre du sport scolaire, le mercredi après-midi. Possibilité de participer à des compétitions, sur la base du volontariat, hors temps scolaire le week-end.

### Mes engagements :

- poursuivre cette activité le reste de ma scolarité au collège.
- être présent aux différents créneaux horaires (lundi et jeudi obligatoires).
- faire des efforts pour progresser et participer activement à l'énergie du groupe.
- avoir un matériel en **bon état** (VTT, casque, vêtements de sport, maillot de bain et lunettes de natation).

### Comment m'inscrire ? Candidature par mail auprès de Madame Banon avant le 11 avril 2024.

**Lundi 13 mai à 18h00** au collège, un **test physique** aura lieu pour les candidats à la section triathlon. (nature de l'épreuve : duathlon c'est-à-dire enchaînement course à pied et vélo). Élèves sélectionné(e)s : futurs 6è : 0 à 6 ; 5è : 0 à 6 ; 4è : 0 à 6 , 3è : 0 à 6.

**Pour tout renseignement**, contactez Madame Banon ([sandrine.banon1@ac-lyon.fr](mailto:sandrine.banon1@ac-lyon.fr)) ou Monsieur Vermat ([philippe.vermat@ac-lyon.fr](mailto:philippe.vermat@ac-lyon.fr)).

**Une réunion d'informations pour les parents et les jeunes aura lieu le lundi 8 avril à 18 h 30 à la salle polyvalente du collège.**