

Activité	Pré requis	Organisation et prise en compte des différents niveaux
Natation	Etre capable de nager 1500m en crawl en piscine et en eaux libres	Un coach (moi-même); 2 lignes d'eau de niveau, 5 nageurs maximum par ligne d'eau
	Pas de pré requis de vitesse / temps.	Consignes pour à la fois s'auto-évaluer et être accompagné par le coach; session de swimtalk en interaction avec le coach
Vélo	Etre capable de rouler en groupe 2h30 à 25kmh sur parcours plat.	Un coach (moi-même); échauffement en groupe / travail spécifique selon son niveau / Retour en groupe
		Trâce GPS transmise en amont
		Séance individuelle analysée post entraînement par le coach via Nolio (Application de plate-forme d'entraînement à télécharger par l'athlète en début de stage ; avoir les capteurs nécessaires permettra un maximum de précision)
Course à pied	Etre capable de courir 1h à 10kmh	Un coach (moi-même); échauffement en groupe / travail spécifique selon son niveau / Retour en groupe
		Séance individuelle analysée post entraînement par le coach via Nolio (Application de plate-forme d'entraînement à télécharger par l'athlète en début de stage ; avoir les capteurs nécessaires permettra un maximum de précision)
Renforcement musculaire	Aucun	Un coach (moi-même); travail sous forme d'ateliers individuels et / ou en groupe