

SÉMINAIRE TRIATHLON SANTÉ

SAMEDI 16 & DIMANCHE 17 NOVEMBRE

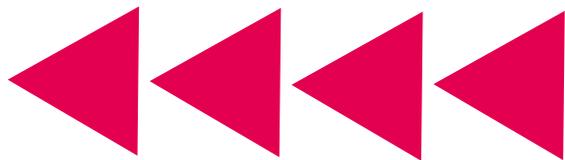
LE ROND CENTRAL AU HAILLAN (33)

VENEZ PARTICIPER A UN
WEEKEND 100% TRIATHLON SANTÉ
ACCESSIBLE A TOUTES & TOUS



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE

ENTRÉE GRATUITE - INSCRIPTION OBLIGATOIRE



PROGRAMME WEEKEND

JOUR 01

SAMEDI 16 NOVEMBRE

SÉMINAIRE TRIATHLON SANTÉ

14:00 OUVERTURE DU SÉMINAIRE

Gaïta LE HELLOCO MOY, Vice Présidente de Ligue

14:15 LE PLAN FÉDÉRAL TRI SANTÉ

Hélène VOLLAND, Chargée de développement Ligue

14:45 RETOURS D'EXPÉRIENCE

Loïc TOUZOT, Les Girondins de Bordeaux
Triathlon - Entraîneurs BF4 diplômés

**15:45 LES BIENFAITS SPÉCIFIQUES
DU TRIATHLON GRÂCE À NOS
3 DISCIPLINES**

Docteur Justine MICHON, médecin du sport et médecin au Creps de Bordeaux

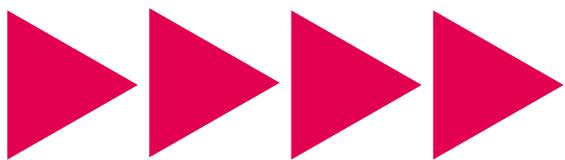
**16:45 APPROCHE POSTURO
RESPIRATOIRE SELON LA
METHODE DE GASQUET**

Carole CARLUX, professeur EPS & Sarah SOULET, professeur de danse de l'association Cœur de maman, corps de femme

**17:45 ACCOMPAGNER LE
TRIATHLON SANTÉ PAR
L'ALIMENTATION**

Gaïta LE HELLOCO MOY

19:00 APÉRITIF SUIVI DU REPAS



PROGRAMME WEEKEND

JOUR 02

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

RASSEMBLEMENT TRIATHLON SANTÉ



09:00 ACCUEIL DES PARTICIPANT.E.S

09:30 C'EST QUOI LE COACHING
TRIATHLON SANTÉ ?

10:00 VIENS TESTER LE TRIATHLON
Testing Triathlon Santé

11:00 ANIMATION BIKE & RUN*
Constituez des équipes de 2 (1 vélo pour deux)
ou de 3 (2 vélos pour 3).
Port du casque obligatoire.
Un parcours est proposé et les équipes décident
du nombre de tours.
Marrainage et parrainage par des triathlètes qui
viennent accompagner les personnes de leur
choix

* Tous les vélos sont acceptés (vtt-vtc-ville-route)

12:30 DÉJEUNER

14:00 RETOURS SUR LE BIKE AND
RUN

15:00 REMISE DES PRIX CHALLENGE
PARATRIATHLON 2019

15:30 CLÔTURE DU SÉMINAIRE



PROGRAMME WEEKEND



JOUR 02

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

RASSEMBLEMENT PARATRIATHLON

09:00 ACCUEIL DES
PARATRIATHLETES

09:30 LES TRANSITIONS EN
PARATRIATHLON

Ahmed ANDALOUSSI, membre de l'Équipe de France de Paratriathlon

VIENS TESTER LE HANDBIKE

Joël JEANNOT, médaillé Paralympique en Handbike

11:00 ANIMATION BIKE & RUN

Constituez des équipes de 2 (1 vélo pour deux) ou de 3 (2 vélos pour 3).

Port du casque obligatoire.

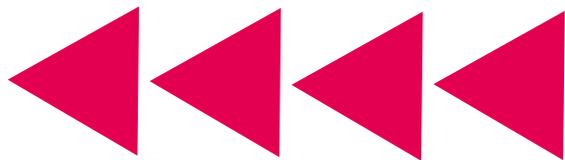
Un parcours est proposé et les équipes décident du nombre de tours.

12:30 DÉJEUNER

14:00 ÉCHANGES SUR LA PRATIQUE
DU PARATRIATHLON EN CLUB

15:00 REMISE DES PRIX CHALLENGE
PARATRIATHLON 2019

15:30 CLÔTURE DU SÉMINAIRE



INFOS PRATIQUES

LE LIEU

- LE ROND CENTRAL -
CENTRE DE LA LIGUE FOOTBALL DE
NOUVELLE-AQUITAINE



POUR S'Y RENDRE

17 bis Rue Joliot Curie 33185 LE HAILLAN

INSCRIPTIONS



<https://cutt.ly/Cedsusb>



+ D'INFOS

WWW.TRIATHLONLNA.FR

CONTACTS

HÉLÈNE VOLLAND
CHARGÉE DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNICATION@TRIATHLONLNA.FR
06.03.23.97.16