



BOUGEZ VOTRE SANTE...

ESSAYEZ LE TRIATHLON !



Les Ligues de Triathlon Nord-Pas de Calais et Picardie organisent un week-end / stage féminin les samedi 29 & dimanche 30 avril 2017 à Rang-Du-Fliers.

Ouvert à toutes personnes sans pré requis à partir de 18 ans.  
Les séances seront adaptées et organisées en différents groupes de niveaux.

Stage limitée à 40 personnes.

Dans un lieu privilégié et sécurisé au Camping l'Orée du Bois, Chemin Blanc 62180 Rang-Du-Fliers.

Un hôtel de plein air 4 \*\*\*\* doté d'installations modernes et dans un site boisé ([www.oreedubois.fr](http://www.oreedubois.fr)).

Seulement 55 euros par personne pour les licenciées FFTRI des Ligues Nord Pas-de Calais et Picardie.  
Et 65 euros pour les non licenciées FFTRI ou licenciées hors Ligue Nord Pas-de Calais et Picardie.  
Le tarif comprend l'hébergement, la restauration, l'encadrement et les activités.

Le règlement est à envoyer par chèque à l'ordre de la ligue Nord Pas de Calais Triathlon au plus tard 15 jours avant le stage à la :

Ligue Nord-Pas de Calais Triathlon  
Complexe sportif Maurice Baude  
Route de Bourbourg  
59820 GRAVELINES

Il n'est pas nécessaire d'envoyer un bulletin d'inscription. Lors de l'envoi du chèque indiquez au dos : nom, prénom, contact et « Stage Triathlon santé ».

Merci de remplir le recueil d'informations de l'application Triathlon Santé, qui est en lien ci-dessous.

<http://espacetri.fftri.com/health-sport/player-attempt/fill-form>

Important : Choisir "Gravelines Triathlon (Nord Pas De Calais)" sur la rubrique "club sport santé" .

Pour vous aider à le remplir, ce tutoriel vous accompagnera : <http://www.fftri.com/files/pdf/Remplir%20le%20recueil%20d'informations.pdf>



« Il est scientifiquement prouvé que la pratique régulière d'une activité physique et sportive est bénéfique pour la santé.

Les 3 activités les plus recommandées par les experts : natation, vélo, marche.

Source : Activité Physique: Contextes et effets sur la Santé, Expertise collective INSERM, 2008 »





Week-end / Stage féminin

Samedi 29 & dimanche 30 avril 2017 à Rang-Du-Fliers.



**GARDEZ LA FORME !**

**ROMPEZ AVEC LA MONOTONIE !**

**DECOMPRESSEZ !**

**Programme prévisionnel :**

**Samedi 29 avril 2017**

- 09h00-10h00 : Accueil et installation des participantes.
- 10h00-11h00 : Présentation des encadrants, du programme, des objectifs.  
Répartitions des groupes (7 exercices « Triathlon santé » avec 7 groupes).
- 11h00-12h00 : Exercices "Triathlon santé".
- 12h00-13h30 : Déjeuner.
- 13h30-14h00 : Préparatifs de la sortie vélo.
- 14h00-16h00 : Ateliers éducatifs aisance vélo + sortie vélo.
- 16h00-17h00 : Goûter.
- 17h00-19h00 : Echauffement à sec + natation + étirements.
- 19h00-19h30 : Pause.
- 19h30-20h30 : Dîner.
- 20h30-22h00 : Exposé sur la reprise de l'activité physique et sportive, les bienfaits de l'activité physique et sportive, les précautions à prendre, les blessures liées à l'activité physique et sportive et les conseils diététiques.



**Dimanche 30 avril 2017**

- 8h00-09h00 : Petit déjeuner.
- 9h00-11h30 : Réveil musculaire : marche incluant des exercices de Gym Douce sur base des exercices "triathlon santé" (souplesse, force musculaire, coordination ...).
- 11h-12h00 : "Apéro santé" + exposé sur le triathlon (fédération, ligue, les différentes pratiques...) et le programme triathlon santé.
- 12h00-13h30 : Déjeuner + rangement des chambres. 13h30-14h00 : Préparatifs pour la "Rando Triathlon"
- 14h00-16h00 : "Rando Triathlon Relais" ou "Rando Triathlon Individuelle" (marche ou course à pied sous forme de parcours d'orientation).
- 16h00-17h00 : Goûter + remise personnelle des résultats des exercices "Triathlon Santé" + débriefing sur le stage.

**Pour tous renseignements complémentaires :  
picquartvirginie@yahoo.fr ou 06 81 59 44 74  
(Commission Santé Bien-être Loisir / Ligue 59/62)**



**Envie de différence ? Vibrez Triathlon !**





Week-end / Stage féminin  
Samedi 29 & dimanche 30 avril 2017 à Rang-Du-Fliers.



Que dois-je emporter pour ce stage ?

(Liste non exhaustive)

Natation :

1 ou 2 maillots de bain.

1 bonnet de bain.

1 paire de lunettes de natation ([http://www.guide-piscine.fr/pratiquer-la-natation/conseils-de-nage/comment-choisir-ses-lunettes-de-natation-435\\_A](http://www.guide-piscine.fr/pratiquer-la-natation/conseils-de-nage/comment-choisir-ses-lunettes-de-natation-435_A)).

1 paire de sandale.

1 serviette de bain.

Vélo :

1 vélo en bon état : Route, VTT, VTC, Ville...peu importe !

1 casque : OBLIGATOIRE (<https://www.youtube.com/watch?v=8GIIXuppw5s>).

1 paire de lunette. Fortement conseillée pour protéger vos yeux.

1 kit de réparation.

1 gourde.

1 sac à dos.

2 tenues vestimentaires\* (1temps chaud et 1 temps froid/pluvieux).

Marche ou course à pied :

2 tenues vestimentaires\*.

Autres :

Crème solaire.

Casquette.

Sac banane.

Serviette de sport.

**N'hésitez pas à prendre des vêtements de rechange.**

\*Tenues dans lesquelles vous vous sentirez à l'aise : veste imperméable, sweat, t-shirt manches courtes / manches longues, débardeur, sous-vêtements de sport, short, cuissard, chaussures de sport, tour de cou, bonnet, gants...



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

