

SOMMAIRE

1. Les actions
2. Les Affiches
3. Les Présences
4. Le Questionnaire
5. Le Bilan

* LES ACTIONS

Faire découvrir la discipline aux féminines
en proposant des séances regroupant les 3
sports dans une ambiance très conviviale.

PROGRAMME

1ÈRE SEANCE : 13 novembre 2010

9h-11h VTT multi enchainé
11h-12h natation

2ÈME SEANCE : 1

9h-11h run'n bike
11h-12h natation

3ème SEANCE : 2

9h-11h VTT, renforcement musculaire et matériel enchainement
11h-12h natation

4ème SEANCE : 28 mai 2011

9h-11h30 VTT, enchainements course à pied et natation



Faire pa
premier

12e Triathlon du Nautil

1 mai 2011

Piscine « Le Nautil »
Pontault-Combault

COURSES DECOUVERTE

- > individuel ou relais,
- > ouvert aux non-licenciés
- > inscription offerte aux féminines
- > départ à partir de 12h00

COURSES AVENIR

- > championnat régional R1
- > départ à partir de 14h00

Natation en piscine,
parcours VTT
en milieu naturel



Renseignements :
<http://bftriathlon.free.fr>
tridunautil2011@laposte.net



* LES AFFICHES



Mesdames

LE TRIATHLON EST AUSSI POUR VOUS

SAMEDI 28 MAI 2011

Rendez vous à la base de loisirs
De TORCY



9h à 11h30 : VTT, course à pied
multi enchainements
natation



**Cette séance est ouverte à
TOUTES 18ANS ET+
aucun niveau minimum
n'est requis.**

Places limitées inscription avant le
mercredi 25/05
pour tous renseignements
complémentaires veuillez contacter :
michele.delegrange@orange.fr



* LES PRESENCES

Samedi 13 Novembre 2011 :

12 participantes
multi enchainements, travail en forêt

Samedi 22 janvier 2011 :

13 participantes
run'n bike

Samedi 26 mars 2011 :

13 participantes multi
enchainements, travail en forêt

* LE QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE

1. Avez-vous apprécié cette matinée ?
2. Les horaires vous ont-ils convenus ?
3. Avez-vous trouvé cette matinée
Difficile A votre niveau Trop
facile
4. Seriez-vous prête à revenir partager un entraînement de triathlon entre féminines ?
5. Seriez-vous plutôt disponible le :
Samedi matin
Samedi après midi
Dimanche matin
Dimanche après midi
6. A quelle fréquence souhaiteriez-vous suivre des entraînements ?
1 fois par semaine
2 fois par mois
1 fois par mois
1 fois tous les 2 mois
7. Avez-vous des propositions pour améliorer cet entraînement ou tout simplement des remarques sur la matinée ?

