

COACHING
**Triathlon
Santé**

UN PROGRAMME 100% PERSONNALISÉ
ADAPTÉ À VOTRE CONDITION PHYSIQUE
ET À VOTRE SANTÉ POUR :

- > Retrouver forme et vitalité
- > Reprendre une pratique sportive après une interruption
- > Vous initier au triathlon en douceur, sans risque de blessure
- > Pratiquer une activité physique compatible avec votre état de santé notamment si vous êtes atteint.e.s de certaines pathologies (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, ...)



COMMENT
ÇA MARCHE ?

Via un recueil d'informations et la réalisation d'exercices, nous établissons un bilan de votre condition physique. À partir de ce bilan personnalisé nos coaches vous proposent un entraînement 100% adapté au sein de clubs labellisés "Triathlon Santé".

COACHING
**Triathlon
Santé**

✓ Programme 100% personnalisé sur
triathlon-sante.fr



www.fftri.com



En pleine
forme!



COACHING
**Triathlon
Santé**

LE SPORT VITALITÉ !

Martine, 51 ans...

En pleine forme !



Avec son programme de triathlon sur mesure, Martine fait face à ses soucis de diabète : en pratiquant à son rythme des activités ludiques, elle déborde de vitalité !

COACHING
Triathlon
Santé

4 étapes POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ !



**2 MINUTES TOP CHRONO
POUR DÉMARRER !**

Connectez-vous sur triathlon-sante.fr depuis votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur, puis répondez à **11 questions*** basées sur vos habitudes de vie, pathologies éventuelles et motivations.



**DES EXERCICES
POUR VOUS TESTER**

Le club labellisé "Triathlon Santé" le plus proche de chez vous vous accueille pour **30 minutes d'exercices** permettant d'évaluer 5 points clés de votre condition physique : coordination, souplesse, endurance, vitesse et force.



**VOTRE CONDITION
PHYSIQUE À LA LOUPE !**

Suite aux exercices, **vous recevrez par email un bilan de condition physique personnalisé** qui vous permettra d'observer votre condition physique et de suivre l'évolution de votre niveau au cours du temps.



**PROGRESSEZ
À VOTRE RYTHME...**

Avec votre bilan de condition physique et les pistes d'entraînement proposées par notre plateforme, votre éducateur ou votre éducatrice vous proposera **un programme d'entraînement 100% personnalisé**. C'est la garantie d'une solution adaptée à votre condition physique, à votre motivation et à votre santé pour une pratique en toute sérénité !

*Validées par un groupe ressource de médecins et la commission nationale médicale de la F.F.TRI., ces questions ont pour but de mieux vous connaître.



www.triathlon-sante.fr