

Stage féminin Adultes (>16ans)

7 & 8 octobre 2017

Samedi 7 octobre 2017

- 9h : Accueil des participantes à l'Hôtel Saint Clair, avenue de l'Europe à La Grande Motte
- 10h-11h : Atelier pratique « natation en mer » : s'orienter, passer les bouées...
- 11h30-12h30 : Questions-réponses autour de « l'entretien et de la mécanique du vélo »
- 12H30-14H : Repas (pique-nique tiré du sac)
- 15h-16h : Questions-réponses autour de « Transition 1 : natation-vélo » et « Transition 2 : vélo-course à pied »
- 16h30-18h00 : Petite sortie vélo enchaînée avec un footing de 20min
- 19h30 : Repas à l'hôtel

Dimanche 8 octobre 2017

- 9h30 : Retrait des dossards pour le triathlon « découverte » XS de la Grande Motte
- 10h-11h : Gestion de l'avant course
- 11h : Départ du triathlon (en individuel ou en relais)
- 12h30-13h30 : Débriefing de la course autour d'une pizza