

**WEEK-END « SPORT SANTE / TRIATHLON SANTE »**  
**MERLIMONT – 28 ET 29 AVRIL 2018**

**PROGRAMME PREVISIONNEL**

**Samedi 28 avril 2018**

- 09h00 – 10h00 : Accueil et installation des participantes. Rangement des vélos dans le local.  
10h00 – 10h30 : Présentation des encadrants, du programme, des sports enchainés, de la ligue HDF.  
10h30 – 12h00 : Echauffement +exercices « Triathlon Santé ».
- 12h00 – 13h30 : Déjeuner.
- 13h30 – 14h00 : Préparatifs pour la sortie vélo (rappel sécurité : tenue + matériel + règles de pratique).  
14h00 – 16h00 : Ateliers éducatifs aisance vélo (1 heure) + sortie vélo (1 heure).  
16h00 – 17h00 : Goûter.  
17h00 – 19h30 : Echauffement à sec + Natation (approche globale des fondamentaux) + Etirements / Relaxation.
- 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, les conseils diététiques.

**Dimanche 29 avril 2018**

- 08h00 – 09h00 : Petit déjeuner.  
09h00 – 11h00 : Réveil musculaire : marche incluant des exercices de Gym Douce sur base des exercices « Triathlon Santé (souplesse, force musculaire, coordination...).
- 11h00 – 12h00 : « Apéro Santé » + conseils de base sur l'entretien d'un vélo.
- 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](mailto:picquartvirginie@yahoo.fr) / 06 81 59 44 74  
<http://triathlonhdf.fr/stages-feminins-les-inscriptions-sont-ouvertes/>

**GARDEZ LA FORME !**

**ROMPEZ AVEC LA MONOTONIE !**

**DECOMPRESSEZ !**