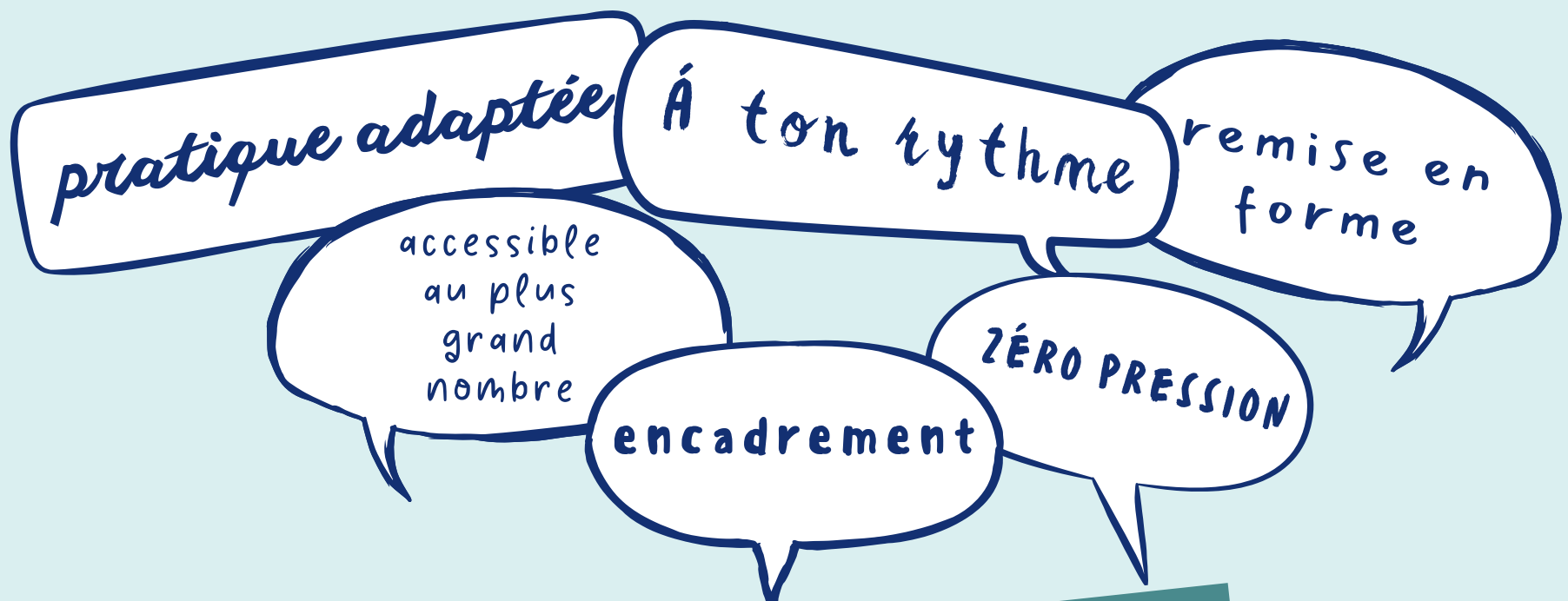


COACHING TRIATHLON SANTÉ



ENVIE DE PRATIQUER LE TRIATHLON
DANS UNE **DÉMARCHE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE**



**ON TE DONNE
TOUTES LES ÉTAPES**

ÉTAPE 1

TROUVER UN CLUB

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET,
DANS NOTRE ONGLET CLUB POUR
TROUVER LE CLUB LABELLISÉ TRIATHLON
SANTÉ LE PLUS PROCHE

[TRIATHLONHDF.FR/LISTE-DES-CLUBS](https://www.comptoir.com/club)

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CONTACTER
NOTRE RÉFÉRENTE SANTÉ POUR TOUTES
QUESTIONS CONCERNANT LA PRATIQUE DU
TRIATHLON SANTÉ

[VIRGINIE.PICQUART@COMPTOIR.COM](mailto:virginie.picquart@comptoir.com)



ÉTAPE 2

DIAGNOSTIC SANTÉ SUR LA BASE DE 6 EXERCICES

APRÈS UNE PRISE DE CONTACT AVEC LE CLUB, UN DIAGNOSTIC SANTÉ SERA ORGANISÉ AVEC L'ÉDUCATEUR OU ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉ(E)



ÉTAPE 3

BILAN DE CONDITION PHYSIQUE

UN BILAN DE CONDITION PHYSIQUE EST ÉTABLI SUITE AUX TESTS PASSÉS

L'ÉDUCATEUR A DONC UNE CARTE D'IDENTITÉ DU PRATIQUANT POUR LUI PROPOSER UN **ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ ET ADAPTÉ**



ÉTAPE 4

UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

SOYEZ **ACCOMPAGNÉ** ET **PROGRESSEZ**
AUPRÈS D'UN ÉDUCATEUR OU ÉDUCATRICE
FORMÉ(E) AU SEIN D'UN CLUB



FAITES LE PREMIER PAS VERS
VOTRE BIEN-ÊTRE