

# À TOUS SPORTS TRIATHLON 8 / 17 ans

**ORGANISATION** : Ville de Pontarlier – Service des Activités sportives et de la Vie Associatives

**ENCADREMENT** : Lucas Rouget – Club Nautique Pontarlier Triathlon

**DATES** : 18, 19 et 22 juillet

**HORAIRES** : 13h30 à 17h30

**LIEU** : Piscine municipale - Pontarlier

**MATERIEL A FOURNIR PAR LE STAGIAIRE :**

- Maillot, bonnet de bain, lunettes serviette
- Vélo en état
- Casque
- Equipement adapté à la météo : short, tee shirt, casquette...
- Gourde d'eau

**AUTORISATION ÉVENTUELLE** : Questionnaire de santé et attestation sur l'honneur, attestation de natation

## **PROGRAMME**

- Faire découvrir de façon ludique les trois disciplines du triathlon (natation, vélo et course à pied) sans aucun objectif de performance, montrer l'intérêt et le bienfait de pratiquer ces disciplines de façon enchaînée par le biais de différents jeux
- Animations autour des activités aquatiques à la piscine en fonction du niveau et des capacités des stagiaires
- Animation autour des activités cyclistes sur la piste des Ouillons (se déplacer en sécurité, piloter son vélo avec un minimum d'aisance, gérer son effort...)
- Animation autour des activités athlétiques (sur la piste vers le gymnase bas du lycée)

**Note à l'attention des parents**

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible, quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.81.96

## Accès piscine municipale

