

# COMITÉ NORD TRIATHLON

## Stage féminin – 18 & 19 Novembre 2017

### Abbaye des Guillemins – Walincourt-Selvigny (59)

Le comité départemental Nord organise un stage féminin de découverte, d'initiation et de perfectionnement, le weekend du 18 au 19 novembre 2018. L'hébergement et la restauration principale se dérouleront au sein de l'abbaye des Guillemins à Walincourt-Selvigny (59127), à proximité de Cambrai.

Le stage Loisir - Santé / Bien-être est ouvert à toutes (à partir de 18 ans). Les séances seront organisées et adaptées avec différents groupes de niveaux.

Inscriptions limitées à 40 personnes. Passé les 40 premières inscrites, les inscriptions suivantes seront placées sur liste d'attente.

Coût : 40 € / personne licenciée FFTRI des Ligues Nord-Pas de Calais ou Picardie  
50 € / personne non licenciée FFTRI ou licencié(e) hors Ligue

Le tarif comprend l'hébergement, la restauration et l'encadrement. Tous les repas seront pris sur place.

Les draps sont fournis par l'établissement néanmoins vous devrez vous munir de votre linge de toilette personnel.

+++++++

**ATTENTION** : Le désistement du stagiaire parvenu moins de 5 jours avant le stage entrainera la restitution d'uniquement 50% du prix du stage. En cas de désistement moins de 48 heures avant le début du stage, la totalité du stage reste à la charge du stagiaire.

Le règlement par chèque à l'ordre du Comité Nord Triathlon est à envoyer à :

Comité Nord Triathlon / Christophe Legrand - 1 chaussée Brunehaut - 59161 Naves

+++++++

Séances Natation : Piscine Liberté à Cambrai

Sorties Vélo : Abbaye des Guillemins – prévoir un VTT<sup>(1)(2)</sup>

Pour le groupe « Santé / Bien-être », les VTC suffisent.

Sorties Marche Active : Abbaye des Guillemins – prévoir des chaussures tous types de terrain.

(1) Le Comité Nord peut vous louer un VTT pour la somme de 10 € pour le weekend.

(2) Le Comité Nord vous permettra d'essayer ses vélos avec assistance électrique pour vous familiariser avec la pratique du vélo.

Programme :

Samedi 18 Novembre 2017

- 13h00 : Accueil
- 14h00 : Atelier vélo
- 14h30 : VTT Séances et distances adaptées selon les groupes
- 16h45 : Goûter
- 17h00 : Initiation Pilates / sophrologie
- 18h45 : Natation
- 21h00 : Repas

Dimanche 19 Novembre 2017

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Apprentissage enchaînement d'activités ou Mini Duathlon
- 11h00 : Animation surprise
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30 : Natation Séance technique natation selon les besoins.
- 16h30 : Fin du stage

---

**COUPON REPONSE**

NOM : ..... PRENOM : .....

Date de naissance : ...../...../..... Adresse mail : .....@.....

Adresse postale : .....

Club F.F.TRI. : ..... Nmr de licence : .....  
(si affiliée) (si affiliée)

Orientation de votre pratique sportive :  Loisir compétitif  Santé / Bien Etre

**Demandes particulières :**

- Hébergement .....
- Restauration .....
- Natation .....
- Course à pied .....
- Cyclisme .....
- Autres .....

Personne à contacter : .....  .....  
en cas d'urgence