

NATATION
CYCLISME
COURSE À PIED

BIENVENUE DANS LA FAMILLE TRIATHLON

Chacun son style,
chacun sa
discipline !

TRIATHLON
PARATHLON
CROSS TRIATHLON
TRIATHLON DES NEIGES
DUATHLON
CROSS DUATHLON
DUATHLON DES NEIGES
AQUATHLON
SWIM BIKE
BIKE AND RUN
RAID
SWIMRUN



www.fftri.com


FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

PRATIQUER DÈS 6 ANS

Le Triathlon peut se pratiquer en club et en compétition à partir de 6 ans.
Une bonne façon de se familiariser avec les trois disciplines de base : **natation, cyclisme et course à pied** dans un cadre sécurisé et avec des méthodes pédagogiques spécifiques.

Des distances pour tous les âges

Les Jeunes bénéficient de formats de courses spécifiques avec des distances adaptées à leur catégorie d'âge.
Les distances sont les mêmes pour les filles et les garçons.

Le triathlon, c'est bon pour les enfants

Le triathlon permet aux Jeunes de développer de nombreuses capacités physiques et mentales :

- Se muscler.
- Améliorer sa respiration.
- Avoir confiance en soi.
- Prendre conscience de ses capacités physiques.
- Apprendre à gérer son effort, à se concentrer.

- Développer sa coordination, sa vitesse, son endurance.
- Développer sa capacité à réagir rapidement et à prendre une décision.
- Développer son esprit d'équipe.

Des dispositifs adaptés

L'École Française de Triathlon

Méthode pédagogique à destination des 6-13 ans qui prend en compte les spécificités des disciplines enchaînées et adapte leur enseignement à l'âge de l'enfant.

Les Écoles de Triathlon

Clubs labellisés proposant :

- Une pédagogie adaptée à chaque âge et à chaque niveau.
- Un niveau d'encadrement ayant reçu une formation spécifique.
- Des manifestations sportives destinées aux jeunes.

© comauvet - Créatif photos - fotocapshots.com / Ne pas jeter sur la voie publique



Club : TC Val
Site web : tc-val.fr
Mail : laurent.chauchis@gmail.com
Tél : 06 75 64 44 02