



JOURNEE « TRIATHLETE DEBUTANT »

Pour la saison 2015-2016, le Comité Moselle de Triathlon et le Sarreguemines Triathlon Club vous proposent une journée de formation théorique et pratique pour tout triathlète novice (ou non) souhaitant acquérir des connaissances sur la réglementation, la gestion de la zone de transition et l'entretien de son vélo.

Date : Dimanche 6 mars 2016 - 8h30

Lieu : 6 rue de la Cité 57200 SARREGUEMINES

Inscriptions auprès de Romain CABANSKI,

sarregueminestriathlonclub@laposte.net ou au 0668228340

avant le lundi 29 février 2016

Pré-requis : aucun

Matériel : Vélo, casque, chaussures de vélo, chaussures de running, tenue de sport.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

- 8h30 - 9h00 *Accueil*
- 9h00 - 10h00 *Réglementation Générale 2016*
Assuré par un arbitre de la LLTRI
- 10h00 - 12h00 *Travail en sous-groupes*
- 1- *Comment gérer la zone de transition (mises en situation)*
 - 2- *Mécanique vélo : Savoir vérifier les points de sécurité, faire les réglages posturales de base, savoir faire la maintenance simple de son vélo (dispensé par un vélociste professionnel)*
- Restauration (une participation de 10€ pour le repas)*
- 13h30 - 15h00 *Sortie vélo, repérage du parcours du duathlon de Sarreguemines. (24 km).*

ACCES

6 rue de la Cité 57200 SARREGUEMINES

