



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Ligue de Normandie de Triathlon

1 rue MASSON

76350 OISSEL

ligue1920@orange.fr

Affaire suivi par : OZEEL Eva

02 35 64 17 32 / 06 87 17 54 99

Objet : Regroupement féminin – POSES

La ligue de Normandie de triathlon a le plaisir d'inviter les femmes licenciées (loisir ou compétition) de votre club à participer au regroupement de ligue de Poses le samedi **13 mai 2017** pour les catégories de junior à vétérans. A cette occasion, vous pouvez inviter une amie pour vous accompagner **licenciée ou non**.

Vous pourrez trouver en pièce jointe la liste du matériel nécessaire pour ce regroupement ainsi que la fiche de renseignements à nous remplir pour **le 03 mai 2017**.

L'accueil se fera à 8h30 au CRJS de Poses (rue du souvenir français 27740 Poses). La fin du stage est prévue à 18h00. La restauration aura lieu au CRJS.

Pour pouvoir participer à ce stage nous vous demandons de faire votre demande **avant le 03 mai** en renvoyant le coupon d'inscription à la Ligue accompagné d'un chèque de **30 €** (à l'ordre de ligue de Normandie de triathlon). Tout dossier incomplet sera refusé.

Pour tout complément d'informations, il est possible de contacter Romain ZAMMIT au 02.35.64.17.32 ou Eva OZEEL au 06 87 17 54 99.

Veillez agréer mesdames, l'assurance de mes sincères salutations.

Eva OZEEL

LISTE DU MATERIEL A PREVOIR

Présentez-vous avec du change pour l'ensemble de la journée. Prévoyez un équipement adapté aux conditions climatiques (veste de pluie, tenues de rechange, ...) Par ailleurs, il est conseillé de venir avec :

- > Chaussures running,
- > VTT
- > Casque de vélo
- > Tenue de sport, chaussures obligatoires pour l'aviron
- > Maillot de bain
- > Prévoir des vêtements de rechange et une serviette de toilette

PROGRAMME du Samedi 13 mai 2017

8h30- Accueil des participantes au CRJS de Poses (rue du souvenir français 27740 Poses).

9h00- Petit déjeuner et topo nutrition avec Muriel DUVAL (triathlète, Diététicienne)

10h00- Aviron (initiation) avec Antoine BELTRAMELLO (CTL de la ligue d'Aviron)

12h30- Repas au CRJS

13h30- conseils d'utilisation du vélo (rapports, vitesses,...)

14h30- Golf (initiation)

15h30- Triathlon ludique par équipe

17h00- Goûter (Chacun apporte quelque chose pour le goûter (boisson (jus de fruit, ...) ou aliment (gâteau, chocolat, ...)) soumis à l'analyse de Muriel DUVAL

18h00- Fin du regroupement



INSCRIPTION AU REGROUPEMENT FEMININ

Le PRINTEMPS des Femmes - 2017

NOM :

PRENOM :

CLUB :

DATE DE NAISSANCE :

CATEGORIE :

N° DE LICENCE ou Pass Stage à compléter :

ADRESSE :

COURRIEL :

TELEPHONE :

Règlement de 30€ à l'ordre de la Ligue de Normandie de Triathlon