

//
LE NOMBRE
DE JEUNES
PRATIQUANTS EST
EN CONSTANTE
PROGRESSION AU
SEIN DE LA F.F.TRI...



La pratique jeune

Un sport ludique

Le nombre de jeunes pratiquants est en constante progression au sein de la F.F.TRI. Ils peuvent eux aussi s'initier au triathlon, grâce aux épreuves « Jeunes », sur lesquelles les distances sont adaptées et très progressives.

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.
- Rencontrer de nouveaux amis et ensemble, relever des challenges lors des compétitions.

Distances Jeune Triathlon

Natation	Vélo	Course à pied
de 50 à 300 m	1 à 6 km	500 à 2 km

