

## GRAVELINES TRIATHLON C'EST AUSSI :

- UNE FAMILLE DE 200 LICENCIÉS
- 6 ÉVÈNEMENTS SPORTIFS
- UN COMITÉ DYNAMIQUE À L'ÉCOUTE DES ADHÉRENTS
- UN ENCADREMENT QUALIFIÉ
- DES DÉPLACEMENTS CLUB PARTOUT EN FRANCE
- UNE ÉQUIPE EN DIVISION 2 DE DUATHLON
- DES TITRES DE CHAMPION DE FRANCE INDIVIDUELS & ÉQUIPE
- DES PARTICIPATIONS SUR CHPT D'EUROPE & MONDE
- DES ATHLÈTES SÉLECTIONNÉS EN ÉQUIPE DE FRANCE
- UNE RELATION ÉTROITE AVEC 3 ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES
- UN CLUB LABELLISÉ 2\*
- DES BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS
- DES PARTENAIRES FIDÈLES

&

GRAVELINES TRIATHLON C'EST SURTOUT  
DES VALEURS & DE LA CONVIVIALITÉ



# GRAVELINES TRIATHLON

TRIATHLON-DUATHLON  
RUN&BIKE-RAID-SWIMRUN ....



VENEZ DÉCOUVRIR NOS ACTIVITÉS PENDANT 1 MOIS GRATUITEMENT  
**REJOIGNEZ NOUS !**

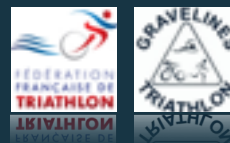
## GRAVELINES TRIATHLON

Complexe Maurice Baude Route de Bourbourg  
59820 GRAVELINES

[gravelinestriathlon@gmail.com](mailto:gravelinestriathlon@gmail.com)

[www.gravelines-triathlon.fr](http://www.gravelines-triathlon.fr)

06.75.11.88.00



**Gravelines**  
c'est Sport !



De J1 à J5 chez les jeunes, les groupes compétition et Santé-Bien-être-Loisirs...

### J1, J2, J3, J4, J5

De la découverte à l'approche de la compétition. L'école de Triathlon de Gravelines est décomposée en 5 niveaux. Les groupes rassemblent les enfants en fonction de leur âge en prenant en compte le niveau de maturité, la régularité et l'engagement.

### ADULTES COMPÉTITION

La pratique compétitive ne fait pas simplement référence au chrono, à la place d'arrivée, ou niveau de pratique ou encore à un volume horaire réalisé sur la semaine.

La pratique compétitive est simplement une façon d'aborder la discipline. L'investissement et l'expérience sont des éléments parmi d'autres qui vous amèneront à vous défier.

### SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LOISIRS

Pour qui ? Pour toutes les personnes qui souhaitent pratiquer les activités du club sans pression et améliorer leur condition physique.

# LES ENTRAÎNEMENTS

## JEUNES 1 :

Natation :  
Mardi et Jeudi de 17h à 18h  
Multi enchainements :  
Mercredi de 13h30 à 14h30

## JEUNES 2 :

Natation : Lundi & Vendredi de 17h à 18h  
Jeudi de 18h à 19h30  
Cap : Mardi de 17h30 à 18h30  
Multi enchainements : Mercredi de 14h30 à 16h



## JEUNES 3 :

Natation : Lundi 18h 20h  
Jeudi 18h 19h30  
Samedi 12h30 13h30  
Cap : Mardi de 18h15 à 20h  
Samedi 10h30 12h  
Vélo : Mercredi de 14h à 16h

## JEUNES 4 & 5 :

Natation : Lundi (J5) & Vendredi 18h 20h  
Mercredi 16h30 18h  
Samedi 8h30 10h  
Cap : Mardi et Jeudi 18h15 à 20h  
Samedi 10h30 12h  
Vélo : Mercredi de 14h à 16h

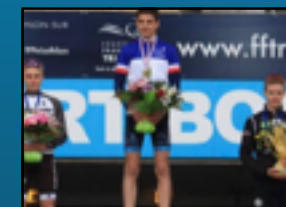


## SECTION SANTÉ-BIENÊTRE-LOISIRS

Mardi : Cap 18h15-20h  
Mercredi : Vélo 14h30-16h  
Vendredi : Natation 12h-13h  
Samedi : Natation 12h30-13h30

## SECTION ÉTABLISSEMENTS

Lundi & Vendredi : Natation de 6h45 à 8h



## SECTION COMPÉTITION ADULTES:

Lundi : Natation 6h45-8h / 12h-13h30 / 20h-21h25  
Mardi : Cap 18h15-20h  
Mercredi : Vélo 14h-16h & Natation 18h-20h  
Jeudi : Natation 12h-13h & Cap 18h15-20h  
Vendredi : Natation 6h45-8h / 12h-13h30 / 20h -21h25  
Samedi : Natation 12h30-13h30  
Dimanche : Natation 9h30-11h30 & Vélo 9h-12h

Multi enchainements = pratique vélo & cap sur la même séance

## LE PASS CLUB :

Le « Pass Club » vous offre la possibilité de découvrir les activités proposées pendant 1 mois. Aucune contrainte administrative ou financière. Il vous permet d'intégrer les créneaux d'entraînement et donc de mettre un pied au club sans aucun engagement.

Ce pass club est valable à tout âge !

**PROFITEZ EN !**