



La natation reste une discipline complète qui, un jour ou l'autre, sera utile aux enfants.



En très peu de temps, les enfants sont les premiers surpris : leurs progrès en VTT sont très rapides.



Course à pied : triathlon ou pas, la course à pied demeure la base de toute pratique sportive.

LES ENTRAÎNEMENTS

**Course à pied**  
au stade Le Gallo.  
Lundi de 17h30 à 18h30.

Des distances adaptées  
À chaque catégorie d'âge  
correspondent des épreuves  
adaptées.

**VTT**  
au parc de Saint-Cloud.  
Mercredi de 13h45 à 16h30

**7-9 ans  
mini-poussins & poussins**  
50 m en natation  
1 800 m en vélo  
485 m de course à pied

**Natation**  
à la piscine de Boulogne.  
Samedi de 15h30 à 17h

**10-11 ans  
pupilles**  
100 m en natation  
2 400 m en vélo  
970 m de course à pied

VTT le mercredi,  
natation le samedi :  
les enfants doivent pratiquer  
régulièrement au moins deux  
parmi ces trois activités.



**12-13 ans  
benjamins**  
150 m de natation  
3 000 m de vélo  
1 455 m de course à pied

**14-15 ans  
minimes**  
200 m de natation  
3 600 m de vélo  
1 940 m de course à pied  
Course à pied le lundi,

EN SAVOIR + [Infos@acbbtri.org](mailto:Infos@acbbtri.org) 06 83 58 76 67

Triathlon

# L'effet tri

Depuis plusieurs mois, l'ACBB triathlon multiplie les initiatives pour étoffer le nombre de ses jeunes adhérents. Aujourd'hui, ils sont 12 à avoir rejoint le club, portant ainsi à 18 le nombre de jeunes adhérents à ce jour. Avant tout axée sur le jeu et le plaisir, la découverte du triathlon séduit les enfants par la richesse des différentes disciplines pratiquées. Pour s'inscrire, une seule obligation : savoir nager 25 mètres. ●

Dans bien des cas, les enfants aiment varier les activités. Courir, nager et faire du vélo dans un esprit ludique répond à cette attente.

