

Suivi des actions : BOSSAERT Tristan (Responsable féminisation et mixité)

➤ Compétition avec le groupe fille :

Gestion de la logistique, de l'échauffement, du briefing de course, et apport de conseils par un coach présent sur place.

Epreuves retenues :

Duathlon de Caen 12 mars 2017 : Duathlon S (5km/20km/2.5 km)

Départ de la course : 15h00

Retrait des dossards : de 13h00 à 14h30

➤ Organisation demi-journée spéciale Girl's

➤ 2^{ème} demi-journée : le samedi après-midi 22 ou 29 avril 2016. *Activité et date précises sous peu.*

➤ Mise en place de séances vélo spécifiques

Séances pour les femmes débutantes /débrouillées et les hommes débutants.

D'autres séances pourront se rajouter au calendrier selon disponibilité des entraîneurs.

Janvier	29-Jan	Dimanche de 9h à 11h Adapter son braquet (40 à 50 kms)
Février	19-Fév	Dimanche de 9h à 11h Changer une roue (40 à 50 kms)
Mars	5-Mars	Dimanche de 9h à 11h nutrition à l'entraînement (40 à 50 kms)
Avril	9-avr	Dimanche de 9h à 11h rouler en peloton (40 à 50 kms)

Pour les femmes qui commenceraient tout juste le vélo de route, ou qui ne se sentirait pas encore assez à l'aise pour effectuer les sorties ci-dessus, contacter Tristan (tristan.bossaert@gmail.com).

➤ Entrainement spécifique

Organisation d'une séance ordinaire, en plus du planning hebdomadaire.

Samedi 4 Février : footing + séance d'étirement de 10h30 à 11h45. Le point de rendez-vous est fixé dans le hall d'entrée de la piscine à l'île Lacroix

➤ Action de la ville

L'ASPTT Rouen renouvelle son opération sportive dédiée aux femmes, « Le Sport Donne Des Elles ». Les clubs peuvent présenter, le temps d'un week-end, une partie de leurs activités hebdomadaires.

Le Rouen Triathlon sera normalement présent sur cette organisation. Nous vous invitons à y participer seule, ou accompagnée d'une amie. Vous serez les mieux placées pour expliquer l'organisation et les entrainements au Rouen Triathlon ! *Plus d'informations à venir*

Samedi/ dimanche 11 et 12 Mars 2017 à Rouen