



Viens toi aussi participer à  
l'aventure du Triathlon !



**Inscriptions :**  
Au bureau du Club, Etangs de Dézerseul  
Le mardi 26 juin 2012 (18h00-20h00)  
Renseignements auprès de :  
contact@triathlon-cesson.fr  
antoinelesoz1@gmail.com



**ÉCOLE DE TRIATHLON**  
L'envie de différencier ? Vivez Triathlon !

En route, vers une découverte ludique  
des pratiques enchaînées, au sein d'une  
structure novatrice et performante !

TOC Cesson Triathlon :

43, Boulevard de Dézerseul 35510 Cesson-Sévigné

N° d'agrément jeunesse et sport 0035S10

Site internet : www.triathlon-cesson.fr

Entraîneur : antoinelesoz1@gmail.com



## Les Ecoles de Triathlon du TOCC, c'est aussi l'apprentissage de la natation dès 8 ans !

### Créneaux des 8 - 13 ans :

Lundi soir: Natation (Apprentissage des 4 nages)  
Mercredi après-midi: V.T.T. et course à pied (Technique et ludique)  
Samedi après-midi: Natation à Cesson (Apprentissage des 4 nages)

### Créneaux des 14 - 18 ans :

Lundi soir: Natation  
Mardi: Course à pied  
Mercredi après-midi: Vélo de route et course à pied  
Mercredi soir: Natation  
Jeudi : Course à pied  
Samedi matin: Vélodrome  
Samedi après-midi: Natation à Cesson



Tu choisiras avec l'entraîneur ton planning d'entraînement et de compétition  
en fonction de ton niveau et de vos disponibilités.

Reprise des entraînements le 12 septembre 2012 !  
Viens essayer lors des animathlons  
des 29 août et 12 septembre :

**TOCC ANIMATHLON**  
Mercredi 29 Août à 14h  
Mercredi 12 Septembre à 16h30 : Gouter  
Courses par catégories d'âge  
- De Pupilles (2001 - 2002)  
aux Juniors (1993 - 1994)  
Distances  
Pupille / Benjamin : 400 m - 1,5 km - 400 m  
Minime : 800 m - 3 km - 800 m  
Cadet / Junior : 1,5 km - 4 km - 1,5 km  
**Duathlon** (course à pied - VTT - course à pied)  
Inscription gratuite sur place  
Boulevard Dézerseul  
CESSON-SEVIGNE  
RDV au terrain de football à côté du Golf de Cesson-Sévigné