

1^{er} Stage Féminin Triathlon Santé des ligues 59/62 et Picardie.

C'est sous un grand soleil printanier et dans un cadre des plus accueillants au caravaning l'Orée du Bois de Rang-du-Fliers que sont arrivées samedi matin, des quatre coins de la région des femmes motivées pour prendre en main et soin de leur santé. Elles ont franchi le pas pour participer au 1^{er} stage de Triathlon Santé organisé par les Ligues Nord Pas de Calais et Picardie. Novices pour la plupart d'entre elles, dans un des trois sports que propose le triathlon, mais parfois dans 2, voire dans les trois pour certaines d'entre elles, les participantes avaient des appréhensions et beaucoup de questions quant à la reprise ou la pratique des 3 sports les plus recommandés pour la santé : la natation, le vélo, la marche / course à pied.

Les intervenants de l'encadrement technique et médico-sportif ont tenté, au travers des tests santé de la Fédération et également d'ateliers pratiques comme la dextérité en vélo, les fondamentaux de la natation, l'éveil et le renforcement musculaire, le gainage, la relaxation ou encore une soirée causerie autour de la prévention de blessures et la sensibilisation aux bons choix en termes de matériel, d'alimentation, de volume, d'intensité et de régularités des séances, et réussi à répondre à la plupart des interrogations de ce groupe de femmes au parcours et aux âges très différents mais avec un objectif commun ; la pratique sportive et l'investissement dans leur capital santé.



Après des séances séparées en natation, vélo et course à pied, les participantes ont terminé le week-end par l'enchaînement des 3 sports sous la forme d'une Rando Triathlon intégrant même une course d'orientation. Toutes sont reparties certes fatiguées musculairement mais confiantes, conseillées et particulièrement boostées pour se lancer dans la pratique du triathlon en s'orientant vers les clubs labélisés et accueillants de la région.

Pour preuve le mail ci-dessous reçu de Françoise dès lundi et qui n'attend qu'une chose : le prochain stage.

« Bonjour Virginie,

Je tenais à te remercier ainsi que toute l'équipe des encadrants pour ce super weekend ! Vous êtes tous très à l'écoute, très sympas et vous savez nous conseiller, nous les novices en triathlon, pour nous guider et nous redonner confiance en nous.

Moi qui ne suis pas très sportive, et un peu ronde vous avez su, en un weekend, me réconcilier avec le sport, et vous m'avez convaincue que moi aussi, je pouvais faire du triathlon (je vais essayer de m'améliorer en natation surtout ! 😊)

C'est avec beaucoup de plaisir que je reviendrai au 2ème stage santé, s'il y en a un (Je vais m'entraîner en conséquence, et arrêter de faire du vélo d'appartement au profit du "vrai" vélo en extérieur, pour m'améliorer).

Encore un grand merci pour tout !

À bientôt »



Virginie PICQUART