

**SORTIE
NATATION**

**DÉPART
SÉRIE
GRAND PRIX**

**DÉPART
D3COUVERTE
U15 / U13**

**DÉPART
SPRINT**



**TRIATHLON
DUCHESNAY**



PROGRAMME SANTÉ
EN ENTREPRISE

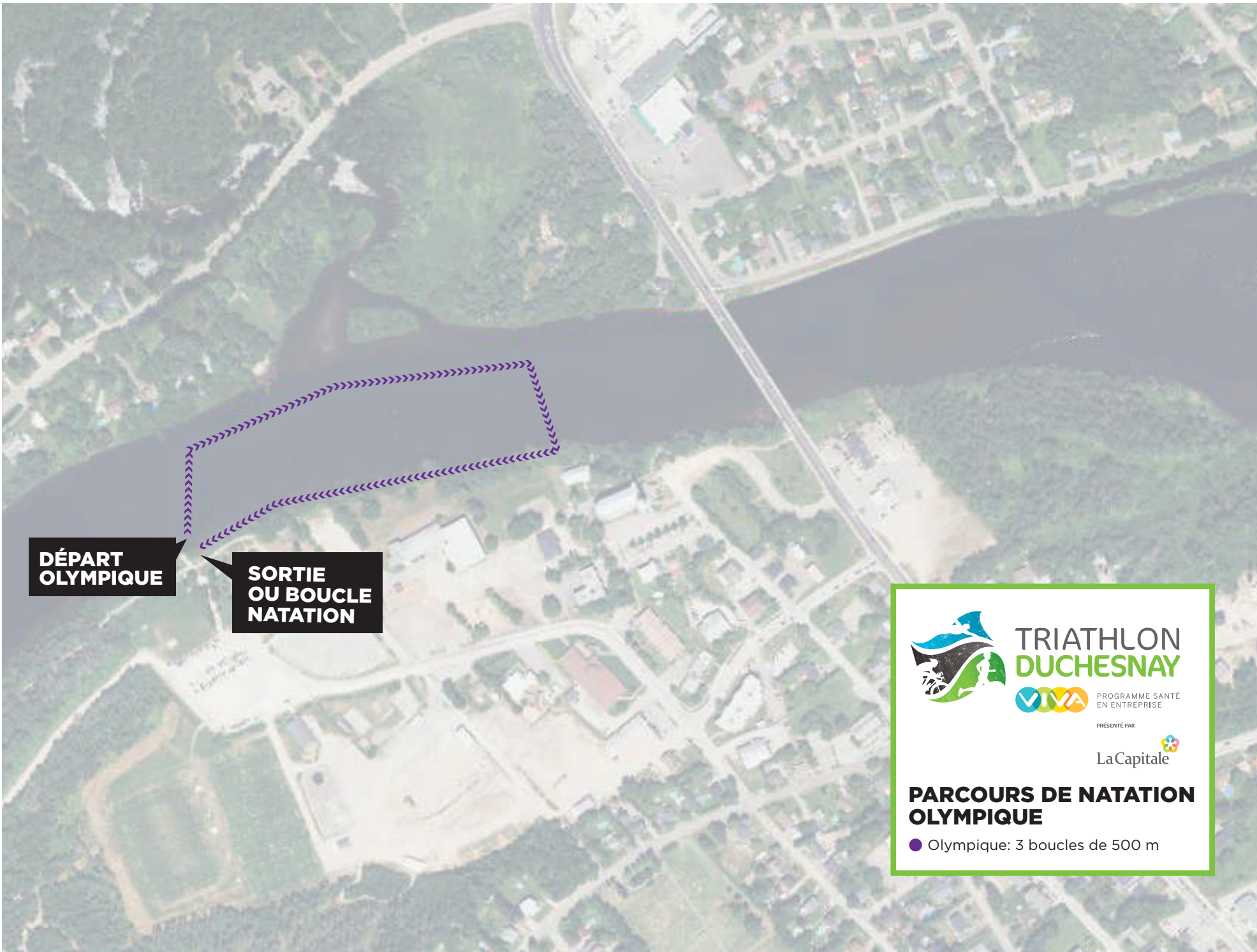
PRÉSENTÉ PAR



La Capitale

**PARCOURS DE NATATION
SPRINT / D3COUVERTE
U15 / U13 /
SÉRIE GRAND PRIX**

- Série Grand prix: 1 boucle de 750 m
- Sprint: 1 aller de 750 m
- D3couverte: 1 aller de 375 m
- U15: 1 aller de 375 m
- U13: 1 aller de 375 m



**DÉPART
OLYMPIQUE**

**SORTIE
OU BOUCLE
NATATION**



**TRIATHLON
DUCHESNAY**

 PROGRAMME SANTÉ
EN ENTREPRISE

PRÉSENTÉ PAR

La Capitale 

**PARCOURS DE NATATION
OLYMPIQUE**

● Olympique: 3 boucles de 500 m



DÉPART

SORTIE

ZONE DE
TRANSITION
INITIATION 1 À 4



TRIATHLON
DUCHESNAY



PROGRAMME SANTÉ
EN ENTREPRISE

PRÉSENTÉ PAR

LaCapitale

PARCOURS DE NATATION INITIATION 1-2-3-4

- INITIATION 1: 1 boucle de 25 m
- INITIATION 2: 1 boucle de 50 m
- INITIATION 3: 1 boucle de 100 m
- INITIATION 4: 1 boucle de 200 m