

# ASSONNE SPORTS

## Triathlon

# Les stages du TCC entre sport et convivialité

Le Triathlon-club Carcassonne organise des sessions, notamment pendant les vacances.

Le triple effort n'est pas une activité facile. Il faut gérer l'enchaînement des trois sports : natation, vélo et course à pied. Le Triathlon-club Carcassonne (TCC) souhaite rendre cette pratique accessible au plus grand nombre. Aussi, comme toutes les associations sportives, il propose des créneaux d'entraînement et d'initiation en semaine, des déplacements sur les compétitions, des sessions de découverte le week-end, mais aussi des stages allant de l'initiation à la performance, pendant les vacances scolaires.

### A Revel et Saint-Ferréol

Dernièrement, les membres du club et leur coach ont participé à un stage de deux jours, dans la région de Revel et du lac de Saint-Ferréol. Au programme : rando vélo dans la montagne Noire, séances de course à pied autour du lac, préparation physique générale, nage dans le lac, mais aussi des moments de détente avec camping et barbecue. Objectif : fidéliser les adhérents en associant pratique physique et convivialité. Selon les participants, le stage a



Dernièrement, les membres du club et leur coach ont suivi un stage de deux jours dans le secteur de Revel et du lac de Saint-Ferréol.

été une réussite dans tous les domaines. Le cadre naturel de Saint-Ferréol est idéal pour s'entraîner dans la bonne humeur, et l'encadrement était efficace. Les sorties vélo sont restées accessibles malgré la difficulté des parcours. Les autres activités étaient ludiques et variées. La qualité de la restauration a même donné à

certain l'envie de revenir ! Le club Toulouse-triathlon est venu rejoindre les membres du TCC, ce qui a permis aux Carcassonnais de faire la connaissance d'autres triathlètes et a rendu l'ambiance encore plus sympathique. Le TCC propose aussi des stages pour enfants pendant les vacan-

ces scolaires. Au programme : activités ludiques, jeux autour des trois sports, VTT, bike and run... Bref, de nombreuses idées pour varier les plaisirs et passer du bon temps entre copains.

Triathlon-club Carcassonne et école de triathlon : [tcc.contact@free.fr](mailto:tcc.contact@free.fr) ou Marjolaine au 06 83 01 97 16.