

TRIATHLON.

# À l'école du triathlon



L'école de triathlon de Carcassonne./Photos DDM.

Le triathlon est la pratique enchaînée des trois épreuves : natation, cyclisme sur route et course à pied qui a offert un très beau spectacle dans Hyde Park lors des JO de Londres.

Depuis cinq ans, l'école du Triathlon-Club carcassonnais permet aux enfants qui le souhaitent de s'initier et de progresser dans la pratique des épreuves enchaînées.

Cette année, trente jeunes triathlètes, âgés de 6 à 16 ans, participent aux séances sous la conduite de Marjolaine Courrège, aidée par les éducateurs bénévoles du club. Le mercredi de 14 heures à 16 heures, les plus âgés perfectionnent leur technique du vélo sur route tout en s'imprégnant des règles de

sécurité propres à cette discipline. C'est ensuite au tour des plus jeunes, entre 16 heures et 17 h 30, d'alterner sorties à VTT sur les chemins en bord d'Aude et situations ludiques autour du vélo et de la course à pied. Afin d'améliorer la sécurité des sorties de ses jeunes, le TCC a choisi de les équiper de gilets coupe-vent fluo munis de bandes réfléchissantes. Le samedi de 8 h 30 à 10 h 30, tous se retrouvent au stade de Grazaillies pour enchaîner natation et course à pied. Pendant les vacances scolaires, un stage est organisé sous forme de séances dans les trois disciplines proposées « à la carte ».

La saison de triathlon à peine terminée, c'est sur les épreuves

hivernales de course à pied que nous retrouverons les jeunes TCCistes.

Tout d'abord le 11 novembre à Perpignan pour le bike and run

et, pour les plus âgés, le 18 novembre au relais des Cinq Clochers dans le Narbonnais, accompagnés de plusieurs équipes de leurs aînés.

