



Le sport au féminin : santé, équilibre, plaisir et performance



RELAXATION



CONFERENCES / ECHANGES

ACCUEIL



SORTIE CAP

SORTIE VELO



REPAS PARTAGE

TABLE RONDE

Journée entièrement gratuite

organisée par le Tarbes Omnisports Pyrénées - Triathlon

14 JUIN 2025

Programme



LYCEE ADRIANA

59 route de Pau à Ibos (Le Pouey)

- 09 : 00 : accueil - café
- 09 : 30 : sortie vélo - running - marche active (au choix) tous niveaux - kilometrage adapté
- 11 : 30 : moment détente / exercices de respiration encadrés par Romain Truck, entraîneur du TOP Triathlon
- 12 : 30 : repas partagé auberge espagnole
- 14 : 30 : interventions croisées

Le corps féminin et la pratique sportive

- **Dr Gaëlle Furbeyre**, médecin du sport : Influence des cycles menstruels sur la performance et pratique de l'activité physique pendant la grossesse
- **Lucie Mailho**, sage femme : Ménopause et impacts sur l'activité physique
- **Marion Clignet**, cycliste multimédaillée : Regard de sportive et d'encadrante sur la pratique intensive

Pause

Table ronde et temps d'échange avec le public

Prévoir son équipement individuel (vélo, casque, CAP, tapis de sol)

Journée sur inscription
(places limitées)



des questions ?

tarbes.omnisports.pyrenees@gmail.com

