

MON DÉFI MA MÉDAILLE

LE CLUB TRI-ACTION ENCOURAGE SES MEMBRES À SE FIXER UN DÉFI PERSONNEL POUR LA SAISON 2009.

CE DÉFI DOIT VOUS MOTIVER, VOUS DONNER LE GOUT DE VOUS DÉPASSER ET DE VOUS RÉALISER.

IL DOIT REPRÉSENTER UNE GRANDE ÉTAPE DANS VOTRE PROGRESSION.

MON DÉFI POUR CETTE SAISON :

Par exemple :

Se qualifier pour participer au marathon de Boston. Faire un demi ironman en moins de 5 h 30 .

Courir 100 km en moins de 12 heures.

VOUS DEVEZ INDIQUER UN SEUL DÉFI

MA JUSTIFICATION (OBLIGATOIRE) :

Par exemple :

Mon meilleur temps sur 100 km est actuellement 12 :45 heures.

**Le club Tri-Action se réserve le droit de refuser un Défi si celui-ci semble en dessous des capacités du membre.*

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 1^{er} AOÛT 2009

SIGNATURE : _____

NOM : _____ **DATE :** _____



**Remettre à Nadine ou Stéphane
(à la piscine le samedi)
Ou par la poste à :
Nadine et Stéphane:
82, rue des Frênes N.
Saint-Étienne (Québec) G6J 1A7**