



## Fiche de renseignements pour les adultes - saison 2017/2018

Notre club accueille des pratiquants de tous les niveaux et de tous les âges, dès 7 ans avec notre école de triathlon, et jusqu'à près de 70 ans pour nos "aînés". Issy Triathlon compte aujourd'hui 520 adhérents (165 jeunes et 355 adultes), et dispose également d'une section élite de niveau international.

Notre structure et notre organisation (**19 coachs diplômés**) nous permettent d'accueillir sans aucun problème tous les niveaux de pratique. Le nombre et la variété de nos licenciés adultes permettent de constituer des groupes de niveaux différents lors des entraînements. Tous les entraînements sont encadrés par des coachs diplômés.

### **Les inscriptions au club :**

Elles se font uniquement par Internet via notre site [www.issytriathlon.com](http://www.issytriathlon.com), onglet inscription à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2017.

Les adhésions au club se prennent sur l'année scolaire (du 1er septembre 2017 au 31 août 2018).

Pour la saison 2017/2018, les frais d'adhésion au club seront de **365 euros** (tarif normal) comprenant la licence FFTRI (de 86,5 euros, que nous reversons intégralement à la ligue Ile-de-France de Triathlon).

L'adhésion au club permet d'accéder gratuitement aux piscines Aquazena et Sevestre d'Issy-les-Moulineaux pendant les créneaux d'entraînement du club, de recevoir une dotation et de s'inscrire gratuitement à une course dans l'année choisie par le club (sous réserve d'être bénévole sur notre épreuve, l'Issy Urban Trail, pour ce dernier point).

Le club propose également des tarifs réduits pour :

- les étudiants (de moins de 25 ans) et chômeurs: 315 euros
- Les familles : 20 euros de moins par inscription à partir de deux inscrits d'une même famille (réduction non applicable sur les tarifs UNSS et tarifs réduits)

Vous pouvez payer en 3 fois. Le 1er chèque sera encaissé lors de l'adhésion, les autres à un mois d'intervalle.

### **Nouveautés de la saison 2017/2018 pour les paiements :**

A partir du 1<sup>er</sup> septembre 2017, les paiements de vos inscriptions pourront être réalisés directement en ligne sur le site du club avec votre carte bancaire grâce à l'application déployée avec notre partenaire bancaire, le Crédit Mutuel d'Issy-les-Moulineaux.

## **Où se déroulent nos entraînements ?**

Deux nouveautés majeures en 2017/2018 : le stade Jean Bouin étant en travaux pour plusieurs mois, notre lieu de rendez-vous et nos vestiaires pour les séances de course à pied seront situés à la Halle Christiane Guillaume (adjacente au stade Jean Bouin) et les entraînements se dérouleront dans le parc et sur le stade Suzanne Lenglen (en face du palais des sports de la ville d'Issy-les-Moulineaux).

Par ailleurs, à compter de novembre 2017, le club bénéficiera d'une 2<sup>ème</sup> piscine avec la réouverture de la piscine Sevestre, ce qui nous permettra de mettre en place de nouveaux créneaux et de partager nos créneaux existants sur les piscines Sevestre et Aquazena (voir planning ci-après).

- 1) Natation à la Piscine Aquazena, 140 Promenade du Verger, ou à la Piscine Sevestre, 70 boulevard Gallieni, 92130 Issy-les-Moulineaux
- 2) Vélo : Rendez-vous sur le parvis du Palais des Sports, 6 boulevard des Frères Voisin, 92130 Issy-les-Moulineaux
- 3) Course à pied et PPG : Rendez-vous à la Halle Christiane Guillaume, 2 rue du Bateau-Lavoir, 92130 Issy-les-Moulineaux.

## **Quel niveau faut-il pour intégrer le club ?**

Aucun niveau particulier n'est requis, à part qu'il faut savoir nager (faire 50 m d'affilée dans la nage de son choix). Afin d'accueillir tous les niveaux de pratique, le club met en place des groupes de niveaux sur nos séances, y compris des groupes pour les débutants complets en vélo ou en natation.

## **Quel est le matériel nécessaire pour les entraînements ?**

### en natation :

maillot de bain, lunettes de natation, bonnet de bain, pull-buoy, plaquettes, palmes de natation et tuba frontal

### vélo :

- vélo de route obligatoire ; pas de VTT (sauf de rares fois l'hiver) ni de VTC
- casque obligatoire ; sans casque, vous ne ferez pas l'entraînement avec nous
- matériel de réparation (minimum 1 pompe et une chambre à air de rechange), histoire d'être autonome en cas de crevaison
- + tenue pour faire du vélo, évidemment (NB : il existe des tenues vélo - cuissard, collant long, maillot, gilet sans manche, veste thermique - aux couleurs du club, nous organisons régulièrement des ventes, pour que vous puissiez les acheter).

### course à pied :

- 1 montre-chronomètre, pour les séances de piste
- 1 lampe frontale pour les sorties longues nocturnes
- + tenue pour courir, notamment des chaussures de running (et pas de simples baskets)

## **Comment savoir si je dois aller dans le créneau natation "bons nageurs" ?**

La question se pose pour les séances du samedi après-midi, où nous proposons des créneaux, selon votre niveau natation. Le critère est simple : si vous faites moins de 6'15 au 400m nage libre, alors vous pouvez venir au créneau "bons nageurs". Sinon, vous devez absolument venir dans les autres créneaux. Si vous n'avez aucune idée de votre temps au 400m nage libre, venez au créneau "moins bons nageurs / débutants".

### **Avant de m'inscrire au club, puis-je faire une séance d'essai ?**

Tout à fait, nous vous conseillons même d'essayer un entraînement natation et/ou un entraînement course à pied (en revanche ce n'est pas possible à vélo pour des questions d'assurance), pour découvrir un peu l'ambiance et la manière dont se déroulent les entraînements. Lors de la 3<sup>ème</sup> séance, vous devez en revanche apporter votre dossier complet.

### **Y a-t-il des entraînements toute l'année ?**

En dehors des jours fériés, le club n'observe que 2 coupures dans les entraînements : environ une semaine pendant les fêtes de Noël et un mois entre fin juillet fin août. Il n'y a jamais d'entraînement les jours fériés.

### **Suis-je obligé de venir m'entraîner dans les trois disciplines ?**

Il n'y a aucune obligation de venir à tous les entraînements. C'est à vous de déterminer votre programme en fonction de vos disponibilités et de votre envie. Vous pouvez notamment privilégier une discipline si cela correspond à votre pratique. Il est cependant demandé une certaine assiduité aux séances vélo afin qu'il y ait une progression du niveau de chacun au cours de la saison et que les groupes restent homogènes.

### **Les stages de la saison 2017/2018 :**

Chaque année, le club organise 3 stages d'une semaine pour les adultes : un stage en janvier/février (30 personnes, ski de fond / natation / course à pied en janvier 2018), un stage lors des vacances d'avril (50 personnes, Côtes d'Azur en avril 2018) et un stage en juillet (30 personnes, Briançon en juillet 2018). Ces stages, animés par nos propres entraîneurs, ont pour objectif de proposer à nos adhérents des semaines de préparation plus intensives en vue d'objectifs à venir. Ils permettent notamment une pratique journalière de la natation et du cyclisme.

### **Groupe longue distance :**

Depuis la saison 2016-2017, le club met en place un projet Longue Distance(LD). Le but de ce groupe LD est de proposer des entraînements supplémentaires spécifiques pour ceux qui préparent des distances Half-Ironman ou Ironman.

Le principe : contre un surcoût de cotisation de 50€ lors de votre inscription au club, vous aurez droit à au moins 5 séances supplémentaires encadrées par des entraîneurs du club, avec plusieurs groupes de niveaux, certains dimanches entre novembre et juin - nous définirons les dates à l'avance, fin 2017 - orientées spécifiquement longue distance : sorties vélo (très) longues, idem en course à pied, parfois enchaînements longs...

Niveau timing, nous orienterons les entraînements pour ceux qui visent un Ironman fin juin/début juillet, typiquement Nice ou Francfort. Si vous hésitez sur votre destination Ironman 2018, nous vous invitons donc à vous inscrire sur une de ces 2 courses, car nous devrions être nombreux au club à y participer. Vous pouvez bien sûr vous inscrire à ce groupe même si vous avez prévu de participer à un Half ou un autre Ironman que Nice ou Francfort.

Dans le cadre de ce projet, il sera organisé un week-end "choc" (mini-stage) sur un week-end prolongé (le jeudi de l'Ascension par exemple) en cohérence avec les IM de Nice et/ou Francfort. Les frais (transport selon la destination, repas et autres...) relatifs à ce mini-stage seront à la charge des intéressés.

Concrètement, lorsque vous vous inscrirez début septembre, vous aurez juste à cocher une case "projet Longue Distance" et nous indiquer quelle sera votre course-objectif Longue Distance, et votre cotisation sera alors augmentée de 50€.

Nous mettons en place une communication dédiée, via une mailing-list spéciale Groupe LD.

## **Partenariat**

Le club dispose de nombreux partenaires qui permettent à nos adhérents de pouvoir acheter du matériel avec des réductions significatives. Ces partenaires viennent rencontrer nos adhérents lors de sessions d'entraînement programmées ou lors de réunions d'informations. Des ventes privées sont également organisées régulièrement.

Dès le mois de septembre 2017, le club vous proposera une grosse opération avec notre partenaire vélo Cycles Doll. Vous pourrez bénéficier des modèles de la gamme GIANT 2017 et 2018 avec des réductions allant jusqu'à 30% sur le tarif public.

**Partenaires** : Cycles Doll (vélo), Kiwami (tenues vélo et trifonctions), Mako (combinaison et maillots de bain), Passion Running et Brooks (course à pied), Crédit Mutuel (Banque)...



**Programme des entraînements adultes 2017/2018 :**  
**1<sup>er</sup> septembre au 5 novembre 2017)**

JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU	NIVEAU
LUNDI	07h30-08h30 (*)	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	<b>HCG</b>	Tous
MARDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h30-20h30	PPG	<b>HCG</b>	Tous
	21h00-22h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
MERCREDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	<b>HCG</b>	Tous
JEUDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	12h15-13h15	Course à pied	<b>HCG</b>	Tous
	<b>20h45-22h00</b>	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
VENDREDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	<b>12h30-13h30</b>	<b>Natation (2 lignes)</b>	<b>Piscine Aquazena</b>	<b>Tous</b>
	19h00-20h30	Course à pied	<b>HCG</b>	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
SAMEDI	9h00-12h00	Vélo de Route	RDV Palais des Sports	Tous
	15h00-16h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Bons et Moyens+
	16h30-18H00	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Moyen- et Débutants
DIMANCHE	19H00-20h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous

En bleu : les changements de site ou d'horaire de la saison 2017/2018

En orange : les nouveaux créneaux de la saison 2017/2018

HCG : Halle Christiane Guillaume



**Programme des entraînements adultes 2017/2018 :**  
**(6 novembre 2017 au 31 août 2018)**

JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU	NIVEAU
LUNDI	07h30-08h30 (*)	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	HCG	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
MARDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h30-20h30	PPG	HCG	Tous
	21h00-22h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
MERCREDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	HCG	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena ou Sevestre	Tous
JEUDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h15-13h15	Course à pied	HCG	Tous
	20h45-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
VENDREDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	HCG	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
SAMEDI	9h00-12h00	Vélo de Route	RDV Palais des Sports	Tous
	15h00-16h30	Natation (2 lignes)	Piscine Sevestre	Bons et Moyens+
	16h30-18H00	Natation (2 lignes)	Piscine Sevestre	Moyen- et Débutants
DIMANCHE	19H00-20h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous

En bleu: les changements de la saison 2017/2018

En orange : les nouveaux créneaux de la saison 2017/2018