



Fiche de renseignements pour les adultes - saison 2018/2019

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 594 adhérents (204 jeunes et 390 adultes), et dispose également d'une section élite de niveau international.

Notre structure et notre organisation (**26 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, onglet inscription à partir du 3 septembre 2018 en fin de journée. La procédure est détaillée pas à pas sur notre site Internet.

Les adhésions au club se prennent sur l'année scolaire (du 1er septembre 2018 au 31 août 2019).

Pour la saison 2018/2019, 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: 325 euros
- Les familles : la première inscription à plein tarif et 20 euros de moins à partir de la 2ème inscription d'une même famille (réduction non applicable sur les tarifs UNSS et tarifs réduits)

Les paiements de vos inscriptions peuvent 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.

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

Date limite pour s'inscrire

Les personnes déjà adhérentes du club en 2017/2018 ont jusqu'au 17 septembre 2018 pour renouveler leur adhésion pour la nouvelle saison 2018/2019. Après cette date, ils ne pourront plus avoir accès aux entraînements du club avant d'avoir remis leur nouveau dossier complet.

Les nouveaux adhérents peuvent s'inscrire tout au long de l'année. Ils ont droit à deux séances d'essai gratuites (une en course à pied et une en natation). Ils doivent ramener leur dossier complet avant de participer à leur 3^{ème} séance. Pour les nouveaux adhérents, les entraînements en vélo de route avec le club ne sont autorisés qu'après obtention de la licence FFTRI (assurance).

Où se déroulent nos entraînements ?

Comme lors de la saison 2017/2018, notre lieu de rendez-vous et nos vestiaires pour les séances de course à pied et PPG seront situés à la Halle Christiane Guillaume 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).

Les séances de natation se dérouleront sur les deux piscines de la ville, Aquazena et Sevestre.

Les rendez-vous pour les entraînements de vélo sont également inchangés sur le parvis du Palais des Sports.

En résumé :

- 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 minimum faut-il avoir pour intégrer le club ?

Le club accueille tous les niveaux de pratique et tous les âges : du débutant complet aux athlètes membres de l'équipe de France. Chaque année plusieurs dizaines de néophytes nous rejoignent pour découvrir la pratique du triathlon, se perfectionner ou juste pratiquer du sport.

Le nombre d'adhérents adultes du club, le nombre de créneaux d'entraînements et le nombre de coachs permettent de constituer des groupes de niveaux accessibles à toutes les formes de pratique : loisir, compétitive, haut niveau...

Certains de nos adhérents sont ainsi des débutants complets dans une des trois disciplines de base du triathlon (voire les trois) et un nombre important de nos adhérents ont une pratique orientée « loisir ». Le club met en place des groupes de niveaux sur nos séances adaptés aux débutants en vélo, en course à pied et en natation.

En résumé, aucun niveau particulier n'est requis, à part qu'il faut savoir nager (faire 50 m d'affilée dans la nage de son choix).

Dois-je pratiquer les trois disciplines (natation, vélo, course à pied) quand je rejoins le club ?

Non il n'y a rien d'obligatoire. Vous adaptez votre pratique à votre disponibilité et à vos envies. Vous pouvez notamment privilégier une discipline si cela correspond à votre pratique.

Vous pouvez par exemple décider de rejoindre le club en ne pratiquant que la natation puis d'ajouter (ou pas) d'autres disciplines en cours d'année si vous le souhaitez.

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.

Pour les séances de vélo, il est indispensable d'avoir un vélo de route pour pratiquer avec le club. Si vous n'en avez pas, vous pourrez bénéficier des tarifs préférentiels de notre partenaire Cycle Doll et de l'opération de rentrée (septembre 2018) afin de vous équiper.

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^{ème} séance, vous devez en revanche apporter votre dossier complet.

Quel est le matériel nécessaire pour les entraînements ?

Pour pratiquer la natation avec le club :

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

Pour pratiquer le vélo avec le club :

- **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,

Pour pratiquer la course à pied avec le club:

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

Tenues aux couleurs du club :

Nous organisons tous les mois des ventes au sein du club pour que vous puissiez acheter des tenues vélo (cuissard, collant long, maillot, gilet sans manche, veste thermique et de course à pied) aux couleurs du club.

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".

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.

Les stages de la saison 2018/2019 :

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 dans le Jura en janvier 2019), un stage lors des vacances d'avril (60 personnes, Saint Paul de Vence en avril 2019) et un stage en juillet (30 personnes, Briançon en juillet 2018, site à déterminer en juillet 2019).

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 2018 - orientées spécifiquement longue distance : sorties vélo (très) longues, idem en course à pied, parfois enchaînements longs...

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. 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 2018, le club vous proposera une grosse opération avec notre partenaire vélo Cycles Doll. Vous pourrez bénéficier des modèles de la gamme GIANT 2018 et 2019 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), Brooks (course à pied), Crédit Mutuel (Banque)...



Programme des entraînements adultes 2018/2019 :

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
	21h15-22h15	Natation (4 lignes)	Piscine 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

HCG : Halle Christiane Guillaume