



## Fiche de renseignements sport santé - Femmes - saison 2019/2020

Le club Issy Triathlon a créé lors de la saison 2018/2019 un groupe sport-santé, remise en forme et renforcement musculaire **dédié exclusivement aux femmes**, et plus particulièrement aux mamans et conjointes de nos adhérents.

Ce groupe est dédié en priorité aux femmes désirant débiter une activité sportive, ou la reprendre après une interruption plus ou moins longue, en mettant l'accent sur le renforcement musculaire, la course à pied et la natation.

Ce groupe sera ouvert en 2019/2020 aux personnes extérieures au club. Les personnes inscrites dans le groupe sport-santé lors de la saison 2018/2019 seront prioritaires pour leur réinscription jusqu'au 7 septembre. Ce groupe sera composé cette saison de 40 femmes maximum.

Par rapport à la saison 2018/2019, un 3<sup>ème</sup> créneau d'entraînement est ajouté le jeudi soir de 19h30 à 20h30 et orienté sur la pratique de la course à pied et le renforcement musculaire.

Le planning sera donc organisé autour de trois entraînements spécifiques réservés à ce groupe : un entraînement renforcement musculaire le mardi soir, de course à pied/renforcement musculaire le jeudi soir et un entraînement natation le samedi soir.

L'encadrement sera assuré par les coachs diplômés du club ayant en particulier suivi une formation fédérale sport santé. Des conseils nutritionnels pourront être dispensés par notre directeur sportif, titulaire d'un diplôme universitaire en nutrition du sportif.

### **Les inscriptions au groupe Sport-Santé :**

Les personnes inscrites lors de la saison 2018/2019 sont prioritaires jusqu'au 7 septembre 2019. Au-delà de cette date, les places restantes seront ouvertes au public.

Les inscriptions se font uniquement par Internet via notre site [www.issytriathlon.com](http://www.issytriathlon.com), onglet inscription à partir du 27 août 2019. La procédure est détaillée pas à pas sur notre site Internet.

Les adhésions au club se prennent sur l'année scolaire (du 1er septembre 2019 au 31 juillet 2020).

Pour la saison 2019/2020, les frais d'adhésion au groupe sport – santé seront de **220 euros** pour les personnes ayant déjà un conjoint ou enfant inscrit au club et de **260 euros** pour les personnes sans conjoint ou enfant inscrits au club.

Ce tarif comprend la licence FFTRI (de 30 euros, que nous reversons intégralement à la ligue Ile-de-France de Triathlon et qui inclut l'assurance).

L'adhésion au club permet d'accéder gratuitement à la piscine Sevestre lors du créneau du samedi soir.

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.

### **Où se déroulent les entraînements du groupe Sport Santé ?**

Notre lieu de rendez-vous pour les entraînements de course à pied et de renforcement musculaire sera la halle Christiane Guillaume (vestiaires disponibles). La course à pied pourra se situer dans le parc Suzanne Lenglen, à l'Île Saint Germain ou le long de la Seine.

La séance de natation du samedi soir se déroulera à la piscine Sevestre.

En résumé :

- 1) Renforcement musculaire et course à pied : Rendez-vous à la halle Christiane Guillaume, 2 rue du Bateau-Lavoir, 92130 Issy-les-Moulineaux
- 2) Natation à la Piscine Sevestre, 70 boulevard Gallieni, 92130 Issy-les-Moulineaux

### **Quand débutent les entraînements du groupe Sport Santé ?**

Les entraînements débuteront **le samedi 7 septembre à 18h00** à la piscine Sevestre avec une séance de natation.

Nous vous attendons par ailleurs le samedi 14 septembre à 17h30 précise à l'accueil de la piscine pour vous présenter le projet sport –santé 2019/2020 et les encadrants.

### **Quel niveau minimum faut-il avoir pour intégrer le groupe sport-santé ?**

Aucun niveau particulier n'est requis, à part qu'il faut savoir nager pour les séances de natation (faire 50 m d'affilée dans la nage de son choix).

### **Dois-je participer aux trois séances prévues chaque semaine ?**

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.

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

Pour la séance de natation :

Maillot de bain, lunettes de natation, bonnet de bain, pull-buoy, palmes de natation

Pour pratiquer la course à pied avec le club:

Montre-chronomètre, tenue pour courir, notamment des chaussures de running (et pas de simples baskets)

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

Le groupe sport- santé fonctionnera toute l'année sauf en période de vacances scolaires. Il n'y a pas d'entraînement les jours fériés.



**Programme Sport Santé 2019/2020 :**

JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU
MARDI	19h30-20h30	Renforcement musculaire	Halle Christiane Guillaume
JEUDI	19h30-20h30	Renforcement musculaire / Course à pied	Halle Christiane Guillaume
SAMEDI	18h00-19h00	Natation	Piscine Sevestre