



Fiche de renseignements pour les adultes - saison 2022/2023

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 plus de 70 ans pour nos "aînés". Issy Triathlon compte 610 adhérents (170 jeunes et 440 adultes), et dispose également d'une section élite de niveau international.

Notre structure et notre organisation (**35 coachs diplômés**) nous permettent d'accueillir sans aucun problème tous les niveaux de pratique. Une large place est accordée aux adhérents débutants en triathlon. 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

Les inscriptions se font uniquement par Internet *via* notre site www.issytriathlon.com, menu Adultes / Adhérer, la procédure y est détaillée pas à pas. La date d'ouverture des inscriptions pour la saison 2022/2023 sera indiquée par mail à l'ensemble des adhérents du club de la saison 2021/2022. La date sera également indiquée sur le site Internet du club.

Les adhésions au club se prennent sur l'année scolaire (du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023).

Pour la saison 2022/2023, les frais d'adhésion au club seront de **375 €** (tarif normal) incluant la licence FFTRI.

Lors de l'étape 1 « demande de licence FFTRI », le licencié doit forcément choisir une des **3 formules d'assurance** proposées par la FFTRI. Si vous choisissez la formule n°1 (2,45 €) ou n°2 (4,61 €), vous n'aurez rien à payer en plus des 375 €. Si vous choisissez la formule n°3 (187,82 €), vous aurez alors 184€ à régler lors de votre inscription en ligne Issy Triathlon, en plus de votre cotisation de 375 €.

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, pour ce dernier point, d'être bénévole sur notre épreuve, l'Issy Urban Trail).

Le club propose des tarifs réduits (hors options spécifiques souscrites pour l'assurance) pour :

- les étudiants (moins de 25 ans) et chômeurs : 335 euros
- Les familles : la première inscription à plein tarif et 20 euros de moins à partir de la 2^{ème} inscription d'une même famille. Cette réduction n'est applicable que si un autre membre de la famille paie plein tarif (les tarifs réservés aux jeunes en UNSS ne rentrent pas dans cette catégorie).

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 1^{er} 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 2021/2022 ont jusqu'au **15 septembre 2022** pour renouveler leur adhésion pour la nouvelle saison 2022/2023. Après cette date, ils ne pourront plus avoir accès aux entraînements du club avant d'avoir finalisé toutes les étapes de leur inscription en ligne.

Nouveaux adhérents

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).

Les nouveaux adhérents doivent se préinscrire sur le site Internet du club avant de venir faire leurs séances d'essai (nom, prénom, email, téléphone, séances prévues).

Ils doivent finaliser toutes les étapes de leur inscription en ligne 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 ?

Les entraînements de course à pied se dérouleront sur la piste d'athlétisme de la Cité des Sports de la ville d'Issy-les-Moulineaux (92 rue du Gouverneur Général Eboué, Issy-les-Moulineaux).

Les séances de PPG se dérouleront dans la salle de musculation de la Cité des Sports.

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

Le dispositif pour les entraînements est inchangé en 2022/2023 :

- Pour les 3 disciplines : inscription préalable (*via* Myissytri),
- Pour le vélo : groupes limités à 10 (coach compris), lieu de rendez-vous spécifique pour chaque groupe, maintien des entraînements les samedis et dimanches.

En résumé :

- 1) Natation à la Piscine Aquazena, 140 Promenade du Verger, ou à la Piscine Sevestre, 70 boulevard Gallieni, Issy-les-Moulineaux
- 2) Vélo : Rendez-vous spécifique identifié pour chaque groupe vélo
- 3) Course à pied : vestiaires et piste de la Cité des Sports

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 coaches 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 et de l'opération de rentrée (octobre/novembre 2022) 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 avoir effectué votre inscription complètement.

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), dans le but 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 régulièrement des ventes au sein du club afin 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 et fin août. Il n'y a jamais d'entraînement les jours fériés.

Les stages de la saison 2022/2023 :

Chaque année, le club organise des stages d'entraînement pour les adultes. Ces stages, animés par nos propres entraîneurs, ont pour objectif de proposer à nos adhérents des semaines de préparation plus intensives en vue d'objectif 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 2022 - orientées spécifiquement longue distance : sorties vélo (très) longues, idem en course à pied, parfois enchaînements longs...

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.

Programme des entraînements adultes 2022/2022

JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU	NIVEAU
LUNDI	07h00-08h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h30-13h30	Natation (2 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	19h00-20h30	Course à pied	Cité des Sports	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
MARDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
	12h15-13h15	Course à pied	Cité des Sports	Tous
	19h30-20h30	PPG	Cité des Sports	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	Cité des Sports	Tous
	21h15-22h15	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
JEUDI	7h00-8h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h15-13h15	Course à pied	Cité des Sports	Tous
	19h00-20h00	Vélo (HT)	Zwift et discord	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	Cité des Sports	Tous
	21h00-22h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
SAMEDI	9h00-12h00	Vélo de Route	voir myissytri	Tous
	15h00-16h30	Natation (2 lignes)	Piscine Sevestre	Bons et Moyens+
	16h30-18H00	Natation (2 lignes)	Piscine Sevestre	Moyen- et Débutants
DIMANCHE	9h00-12h00	Vélo de Route	voir myissytri	Tous
	19h00-20h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous