



Fiche de renseignements sport santé - Femmes - saison 2022/2023

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**.

Ce groupe est adapté 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.

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 :

Ce groupe sera composé cette saison de 40 femmes maximum.

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 1er septembre 2022 au 30 juin 2023).

Pour la saison 2022/2023, 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 **240 euros** pour les personnes sans conjoint ou enfant inscrits au club.

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 220 ou 240 €. 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 220 ou 240 €.

L'adhésion au club permet d'accéder gratuitement aux piscines Aquazena et Sevestre d'Issy-les-Moulineaux pendant les créneaux d'entraînement du club et de recevoir une dotation.

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 ?

Les entraînements de course à pied et de renforcement musculaire se dérouleront sur la piste d'athlétisme de la Cité des Sports de la ville d'Issy-les-Moulineaux (ex-stade Jean Bouin).

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

Quand débutent les entraînements du groupe Sport Santé ?

Les entraînements débuteront **le mardi 6 septembre à 19h30**. Pour cette séance de reprise, le lieu de rendez-vous ainsi que la disponibilité de vestiaires seront précisés par le coach sur le groupe Whatsapp, en fonction des contraintes sanitaires en vigueur à cette date.

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 2022/2023

JOUR	HEURE	ACTIVITE	LIEU
MARDI	19h30-20h30	Renforcement musculaire	Piste Cité des sports
JEUDI	19h30-20h30	Renforcement musculaire / Course à pied	Piste Cité des sports
SAMEDI	18h00-19h00	Natation	Piscine Sevestre