



## Fiche de renseignements pour les adultes - saison 2023/2024

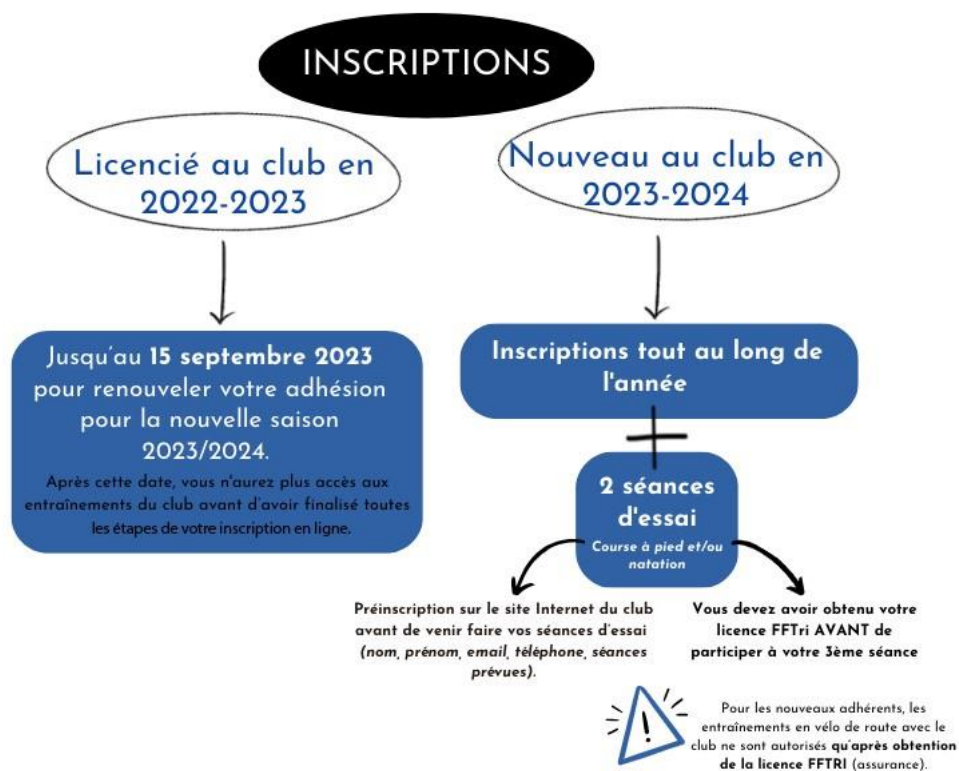
Notre club accueille des pratiquants de tous les niveaux et de tous les âges, dès 7 ans avec notre école de triathlon, et jusqu'à plus de 70 ans pour nos "aînés". Issy Triathlon compte 630 adhérents (170 jeunes et 460 adultes), et dispose également d'une section élite de niveau international.

Notre structure et notre organisation (**57 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 adhésions au club se prennent sur **l'année scolaire** (du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024).





*La date d'ouverture des inscriptions pour la saison 2023/2024 sera indiquée par mail à l'ensemble des adhérents du club de la saison 2022/2023 et sur le site Internet du club pour les nouveaux adhérents.*



A partir de la saison 2024, pour la prise d'une licence et pour la participation à une compétition, **le CACI** (certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique) **ne sera plus obligatoire quel que soit le public.**

## Comment s'inscrire?

### Étape 1 : Licence de Triathlon

Vous devez faire une demande de licence FFTri sur le site de la Fédération en vous connectant sur votre **espace Tri 2.0**

Juste ici : <https://www.fftri.com/pratiquer/se-licencier/prendre-sa-licence-en-ligne/>

### Étape 2 : Club Issy Triathlon

Vous devez vous inscrire au club sur <https://issytri.overcoaching.fr>  
lien Inscription

Documents demandés :

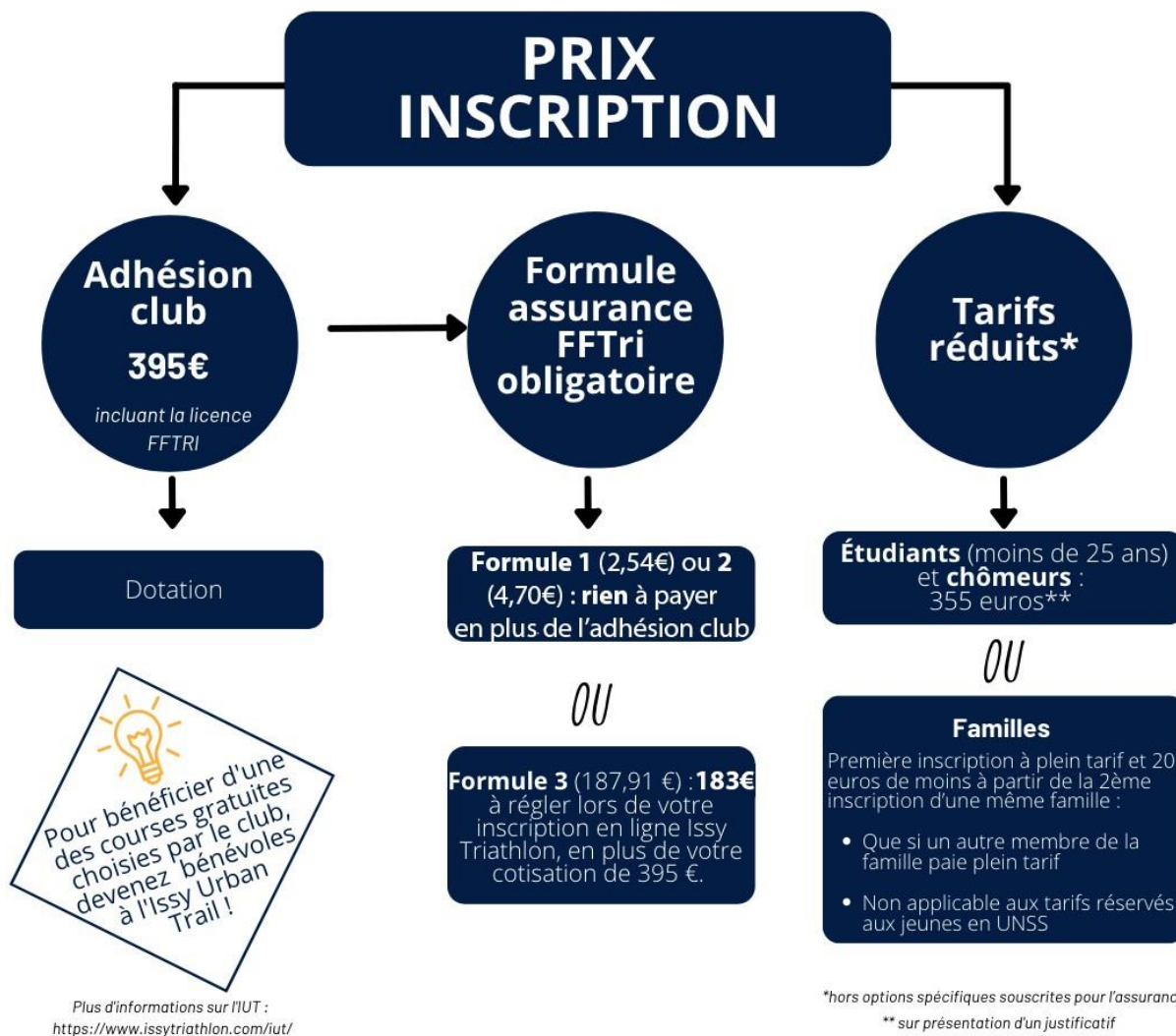
- Formulaire de demande FFTri
- Justificatif pour les étudiants de -25 ans ou chômeurs

### Étape 3 : Paiement

### Étape 4 : Validation et confirmation

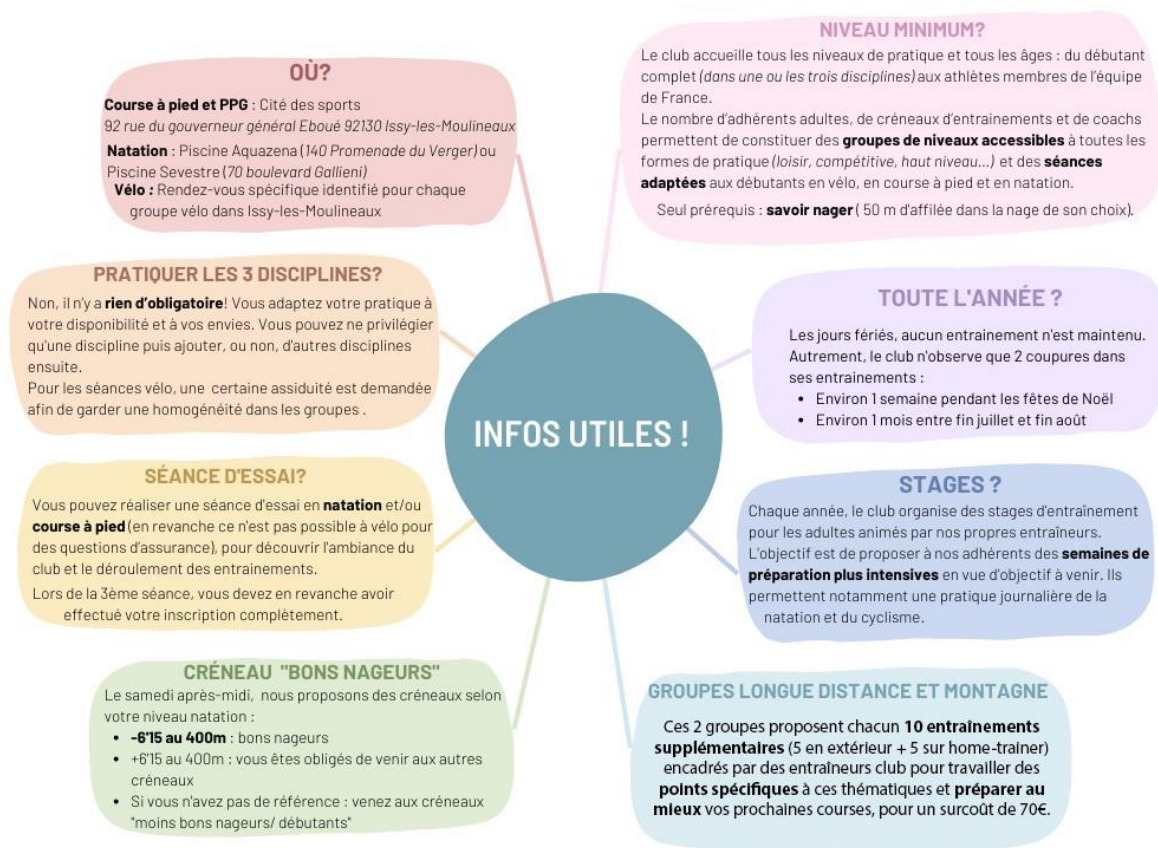
**Procédure complète détaillée pas à pas sur le site du club :**

<https://issytriathlon.com/v3/public/index.php?class=Page&action=display&id=7>



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**, par chèques. Le 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé lors de l'adhésion, les autres à un mois d'intervalle (les trois chèques doivent être déposés simultanément auprès de notre secrétariat lors de l'inscription).



## Matériel nécessaire



- Maillot de bain, lunettes de natation, bonnet de bain
- Pull-buoy, plaquettes, palmes de natation
- Tuba frontal



- Tenue pour courir + chaussures de running (et pas de simples baskets)
- Montre-chronomètre, pour les séances de piste
- Lampe frontale pour les sorties longues nocturnes



- **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



Si vous n'avez pas, de vélo de route vous pourrez bénéficier des tarifs préférentiels de notre partenaire et de l'opération de rentrée (octobre/novembre 2023).



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.



Pour chaque entrainement, il est demandé aux adhérents de **s'inscrire** sur la plateforme Overcoaching afin de garantir des entrainements de **qualité** et assurer un suivi **adapté** et une progression **optimale** à tous.

# Partenaires club !

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.

*\*à retrouver sur notre site internet !*

# Programme d'entrainements adultes

## 2023-2024

	HEURE	ACTIVITÉ	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	07h00-08h00	Natation (6 lignes)	Piscine Sevestre	Tous
	12h15-13h15	Course à pied	Cité des sports	Tous
	19h30-20h30	PPG	Cité des sports	Tous
	21h00-22h30	Natation (2/3 lignes)	Piscine Aquazena	Tous
MERCREDI	07h00-08h00	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	07h00-08h00	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	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
SAMEDI	09h00-12h00	Vélo de route	Voir Mylssytri	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 Mylssytri	Tous
	19h00-20h30	Natation (6 lignes)	Piscine Aquazena	Tous