



Fiche de renseignements Sport Santé - saison 2023/2024



Le club Issy Triathlon a créé lors de la saison 2018/2019 un groupe sport-santé, remise en forme et renforcement musculaire dédié aux femmes, en mettant l'accent sur le renforcement musculaire, la course à pied et la natation.

Le planning est donc organisé autour de trois entraînements spécifiques : un entraînement de renforcement musculaire le mardi soir, de course à pied/renforcement musculaire le jeudi soir et un entraînement en piscine/natation le samedi soir :

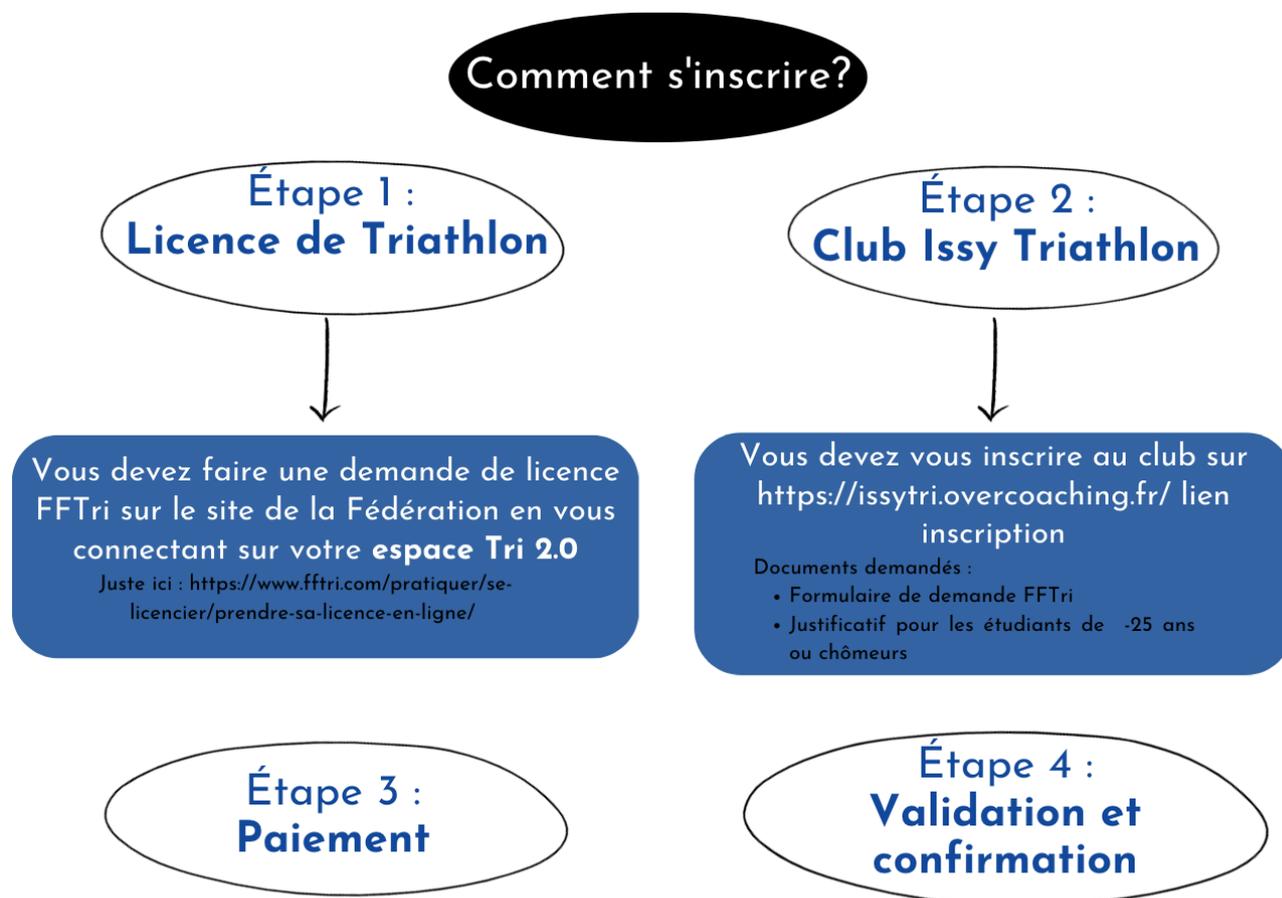
- L'entraînement du mardi soir qui est le seul **mixte** (également ouvert aux hommes)
- Les entraînements du jeudi et samedi soir sont **exclusivement réservés aux femmes**.

En 2023/2024 le club propose également aux adhérents du groupe Sport Santé de participer à **6 entraînements vélo mixtes**, en plus des entraînements habituels, pour seulement **50 euros** supplémentaire par an.

L'encadrement sera assuré par les coaches 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.

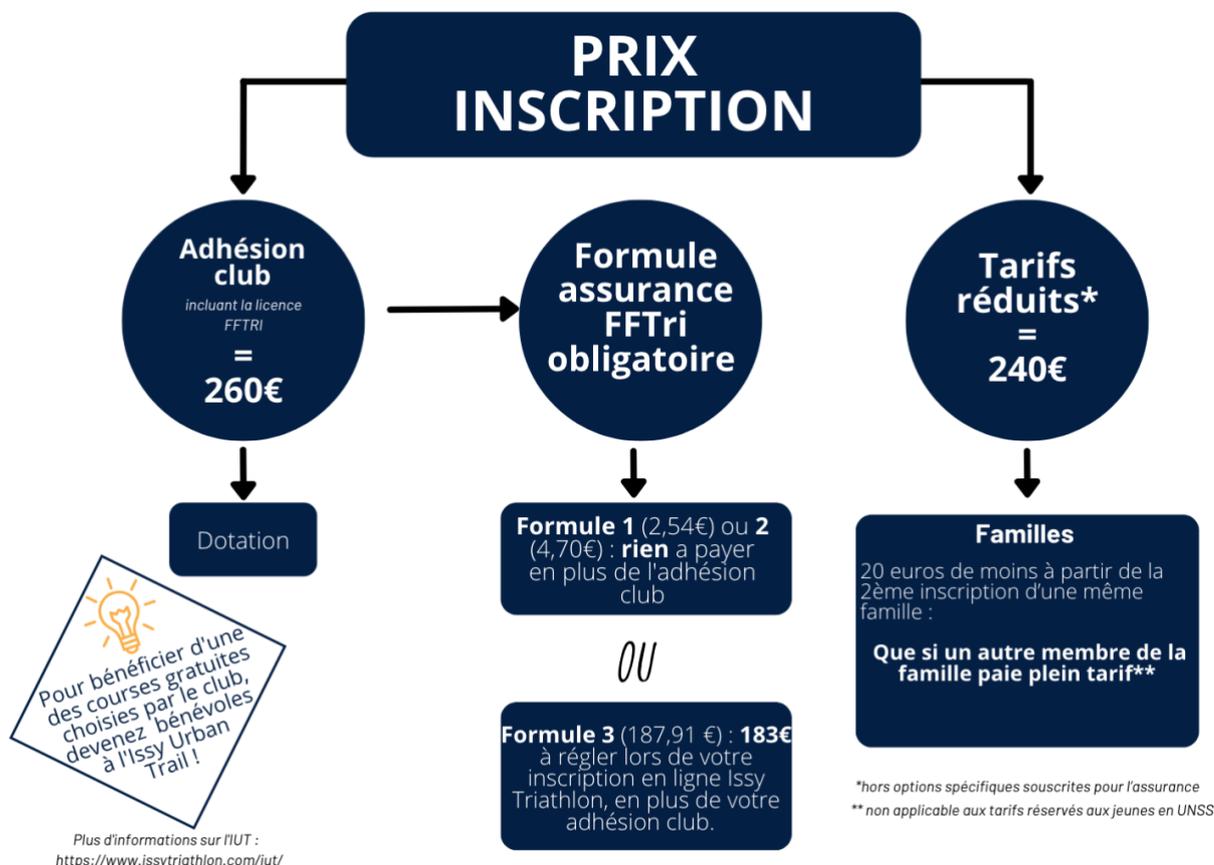
Les inscriptions au groupe Sport-Santé :

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. Les adhésions au club se prennent sur **l'année scolaire** (du 1er septembre 2023 au 30 juin 2024).



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

<https://issytriathlon.com/v3/public/index.php?class=Page&action=display&id=20>



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.



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.**

QUESTIONS FRÉQUENTES

OÙ ?

Course à pied et renforcement musculaire : Cité des sports
92 rue du gouverneur général Eboué,
92130 Issy-les-Moulineaux

Natation : Piscine Sevestre
70 Bd Gallieni, 92130 Issy-les-Moulineaux

QUAND ?

Début des entrainements le **mardi 5 septembre à 19h30**

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

Pour 50€/an

OPTION VÉLO !

Les sorties vélos seront **adaptées** en fonction de votre matériel et votre niveau

NIVEAU ?

Aucun niveau particulier n'est requis !

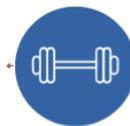
MATÉRIEL NECESSAIRE ?

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

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

Renforcement musculaire : Un tapis de sol

PROGRAMME SPORT SANTÉ 2023/2024



MARDI 19H30-20H30

CITÉ DES SPORTS

MIXTE



JEUDI 19H30-20H30

CITÉ DES SPORTS

EXCLUSIF AUX FEMMES



SAMEDI 18H-19H

PISCINE SEVESTRE

EXCLUSIF AUX FEMMES



6 ENTRAINEMENTS AU COURS DE L'ANNÉE

MIXTE

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 !*