



Fiche de renseignements Sport Santé et bien-être – Saison 2025/2026



Le club Issy Triathlon a créé lors de la saison 2018/2019 un groupe Sport Santé et bien-être, 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**.



Depuis 2023 le club propose également aux adhérents du groupe Sport Santé et bien-être de participer à 5 **entraînements vélo mixtes**, en plus des entraînements habituels, pour seulement **50 euros** supplémentaires par an.

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.

PROGRAMME SPORT SANTÉ FEMMES 2025/2026

 Uniquement hors
vacances scolaires !



MARDI
19H30-20H30

CITÉ DES
SPORTS



JEUDI
19H30-20H30

CITÉ DES
SPORTS



SAMEDI
18H-19H

PISCINE
SEVESTRE

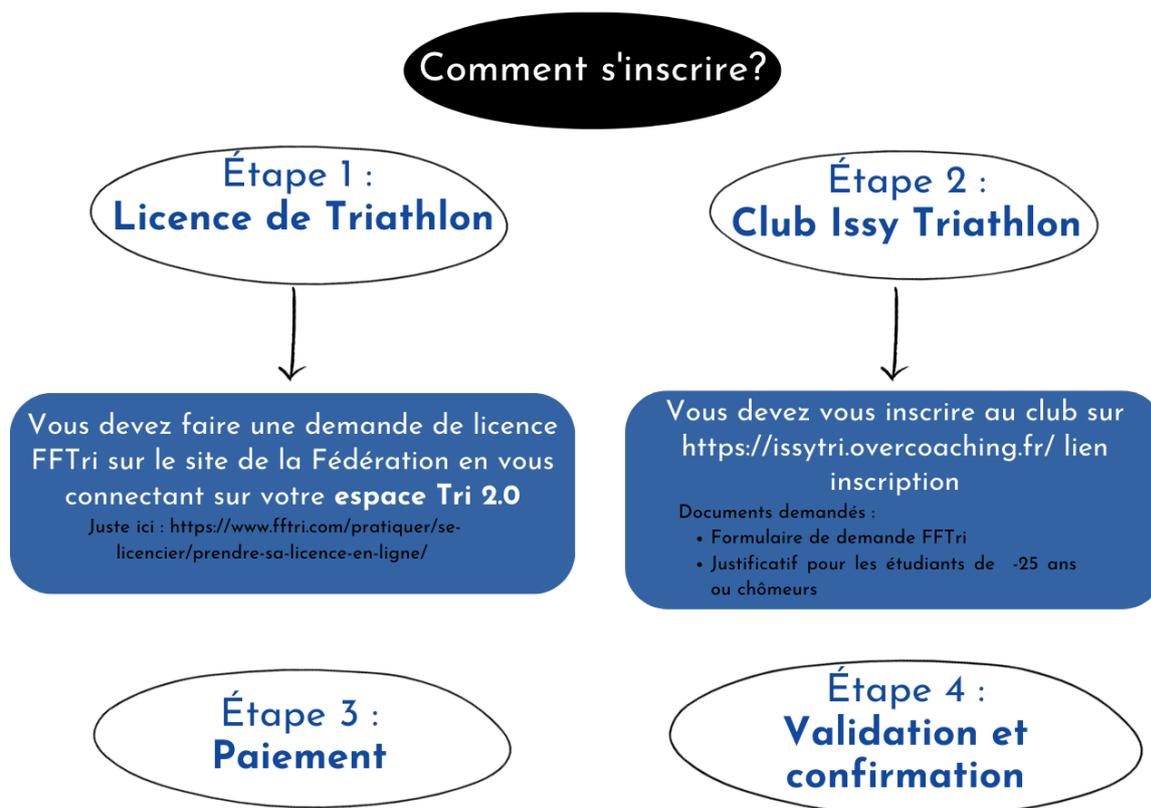


5
ENTRAÎNEMENTS
AU COURS DE
L'ANNÉE

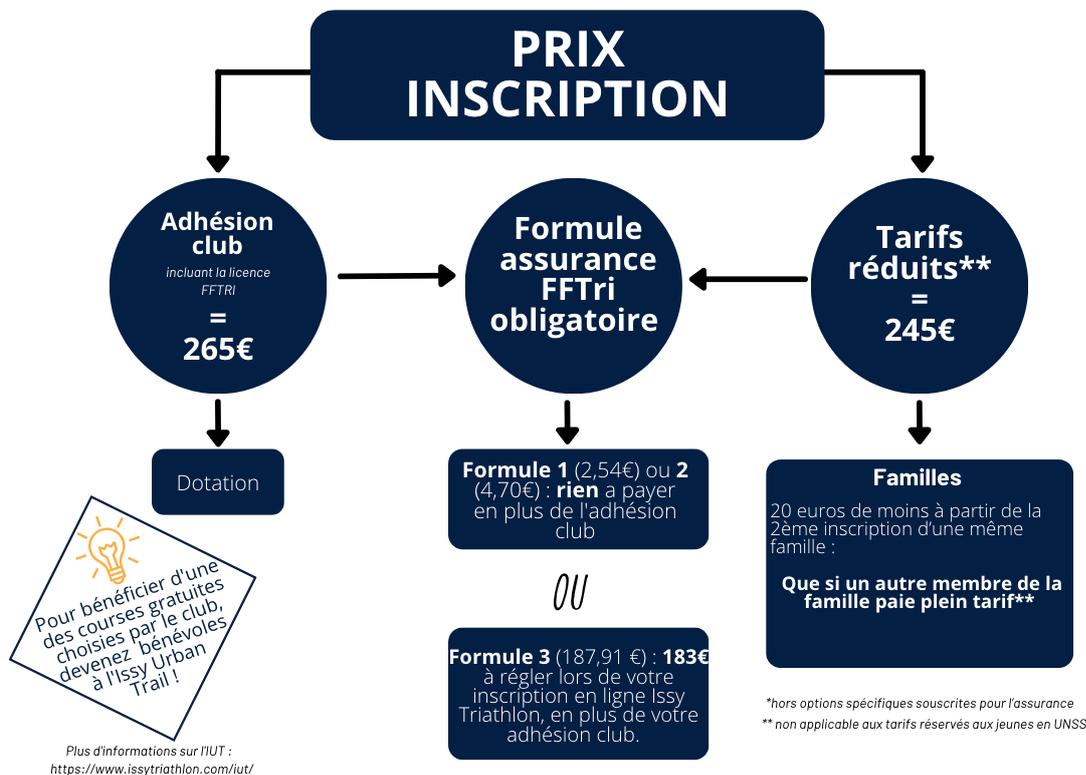


Les inscriptions au groupe Sport-Santé et bien-être :

La date d'ouverture des inscriptions pour la saison 2025/2026 sera indiquée par mail à l'ensemble des adhérents du club de la saison 2024/2025 et sur le site Internet du club. Les adhésions au club se prennent sur **l'année scolaire** (du 1er septembre 2025 au 30 juin 2026).



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.



Depuis 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) **n'est 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

NIVEAU ?

Aucun niveau particulier n'est requis !

QUAND ?

Début des entrainements le **mardi 3 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

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
Vélo : vélo de route, casque, tenue de vélo adaptée à la météo, matériel de réparation (pompe, chambre à air, démontes-pneus)



Si vous n'avez pas, de vélo de route vous pourrez bénéficier des tarifs préférentiels de notre partenaire **Culture Vélo Amiens** !

Partenaires du club !

Le club dispose de nombreux partenaires qui permettent à nos adhérents de pouvoir notamment 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.

