

**SECTION ADULTES**

**Bienvenue au sein de Courbevoie triathlon**

Vous trouverez dans ces quelques pages tous les renseignements necessaires pour pratiquer le triathlon et aborder cette nouvelle saison.

**Votre dossier d’inscriptions doit être constitué de 5 documents :**

* 1 - Fiche de renseignements
* 2 - Règlement par chèque à l’ordre de Courbevoie triathlon (possibilité de payer en 3 fois, encaissement : début oct, nov et déc)
* 3 - 1 photo d’identité avec au dos nom et prénom (écrire lisiblement en majuscule)
* 4 – Votre demande de licence 2019/2020 à remplir sur le site de la FFTRI et à télécharger et signer (à partir du 2/09)
* 5 - Certificat médical de la ligue IDF de Triathlon signé de votre médecin (uniquement pour les nouveaux)

Mettre tous ces documents dans une enveloppe avec Nom et Prénom **(pas d’agrafe)**

**Où trouver ces documents d’inscriptions :**

a) **sur le site du club** « courbevoie-triathlon.com, dans la rubrique « inscriptions » et ensuite rubrique « jeunes » pour :

* la fiche de renseignements
* le certificat médical de la ligue IDF de triathlon (uniquement pour les nouveaux)

b) **sur le site de la FFTRI,** [**http://www.fftri.com/**](http://www.fftri.com/) **pour :**

* la demande de licence 2019/2020 (à partir du 2/09)

**Une fois sur le site** [**http://www.fftri.com/**](http://www.fftri.com/) **comment accéder à ma demande de licence :**

Je clique en haut à droit sur ESPACE TRI

Pour les anciens adhérents : je clique sur SE CONNECTER

Pour les nouveaux adhérents : je clique sur SE LICENCIER

Remplir la demande de licence et ne rien payer, le prix de la licence est compris dans votre cotisation club.

**Ensuite votre demande de licence sera envoyée sur l’adresse mail que vous aurez au préalable renseigné dans votre formulaire de demande de licence.**

**Ou déposer mon dossier : nous acceptons uniquement les dossiers COMPLETS**

* Samedi 7 septembre de 9h à 18h – Forum des sports «Vitaville»
* Les Lundis 9 et 16 septembre avant l’entrainement – de 18h à 19h15
* Les jeudis 12 et 19 septembre avant l’entrainement – de 17h30 à 18h45

Adresse : Stade Jean-Pierre Rives – 91, boulevard de Verdun – 92400 - Courbevoie

**Les contacts :**

* Mail du club : contact@courbevoie-triathlon.com
* Site internet du club : courbevoie-triathlon.com
* Yvan Mathé : 06 10 01 45 71 – Fondateur du club et entraineur principal
* Nathalie Rudaz : 06 10 89 18 83 - Présidente

**VOTRE PLANNING D’ENTRAINEMENT**

**COURSE A PIED -** Stade Jean-Pierre Rives – 91, bld de Verdun – 92400 - Courbevoie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jours** | **Activités** | **Niveaux** | **Horaires** | **Rdv** | **Coachs** |
| Lundi | Course à pied | Tous niveaux | 19h30 à 21h00 | Vestiaires au stade  Séance au Bois de Boulogne  Un départ plus cool est prévu à 19h20 avec Maxime | Yvan - Maxime |
| Jeudi | Course à pied | Tous niveaux | 19h00 à 20h30 | Vestiaires au stade - Séance sur piste | Yvan - Maxime |

**VELO** - Rdv devant le centre Evènementiel, rue Aristide Briand – 92400 – Courbevoie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jours** | **Activités** | **Niveaux** | **Horaires** | **Rdv** | **Coachs** |
| Samedi | Vélo | Tous les niveaux | 9h00 à 12h00 | Bld Aristide Briand (Chevreuse) | Yvan - Martin |
| Débutants | Bld Aristide Briand  (Longchamp et Chevreuse) | Maxime |

**GROUPE COMPETITION – EQUIPE 1 ET 2**

Stade Jean-Pierre Rives – 91, bld de Verdun – 92400 – Courbevoie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jours** | **Activités** | **Niveaux** | **Horaires** | **Rdv** | **Coach** |
| Jeudi | Séance spécifique | Groupe compétition | 20h00 à 21h30 | Stade Jean-Pierre Rives | Alexandre |
| Dimanche | 9h00 à 12h00 |

**MUSCULATION** – Gymnase Jean-Blot 19, rue Pierre Brossolette – 92400 – Courbevoie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jours** | **Activités** | **Niveaux** | **Horaires** | **Lieu** | **Observations** |
| Mercredi | Musculation | Tous niveaux | 18h30 à 21h00 | Gymnase Jean Blot | Il faut être 2 minimum pour y avoir accès Sans entraineurs |

**NATATION –** Centre commercial Charras / Piscine municipale – 17, place Charles de Gaulle – 92400 – Courbevoie

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jours** | **Activités** | **Niveaux** | **Horaires** | **Lignes** | **Coachs** |
| Mardi | Natation | Intermédiaires et confirmés | 7h00 à 8h15 | Grand bassin 3 lignes | Annelise |
| Intermédiaires et confirmés | 20h00 à 21h30 | Grand bassin 2 lignes | Annelise |
| Débutants | 20h00 à 21h30 | Petit bassin | Maëlle |
| Mercredi | Natation | Intermédiaires et confirmés | 7h00 à 8h15 | Grand bassin 3 lignes | Annelise |
| Jeudi | Natation | Débutants | 7h00 à 8h15 | Grand bassin 3 lignes | Annelise |
| Vendredi | Natation | Débutant | 7h00 à 8h15 | Grand bassin 3 lignes | Ali |
| Intermédiaires et confirmés | 7h00 à 8h15 | Annelise |
| Débutants | 20h00 à 21h30 | 20h à 20h30 grand bassin 1 ligne  20h30 à 21h30 petit bassin | Maëlle |
| Intermédiaires | 20h00 à 21h30 | 20h à 20h30 grand bassin 1 ligne | Ali |
| Confirmés | 20h00 à 21h30 | Grand bassin 1 ligne | Annelise |
| Samedi | Natation | Intermédiaires et confirmés | 18h15 à 19h45 | Grand bassin 2 lignes | Annelise |

**Le matériel nécessaire à la pratique du triathlon**

**Natation** : [](http://images.google.fr/imgres?imgurl=http://img.over-blog.com/300x210/4/37/29/52/Bebes-nageurs/bb-nageur-copie.jpg&imgrefurl=http://www.papaonline.fr/article-en-direct-des-bebes-nageurs-mon-premier-pere-noel-93141384.html&h=210&w=299&tbnid=-L-T4zboU6MPFM:&docid=GCdR-gwRnJDYXM&ei=ncxKV6zlJYf-aJuussAB&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=1134&page=2&start=16&ndsp=22&ved=0ahUKEwjsp8DFkf_MAhUHPxoKHRuXDBgQMwhmKCMwIw&bih=673&biw=1366)

Lunettes de natation, bonnet de bain, pull-boy, plaquettes, élastique (chambre à air usagée) pour mettre autour des chevilles, petites palmes.

**Vélo** : 

Vélo de route obligatoire, casque obligatoire (sans casque, vous ne ferez pas l’entrainement avec le club), matériel de réparation (chambre à air et pompe), tenue de vélo, cuissard avec peau de chamois, boisson et barres énergétiques.

**Course à pied** : 

Une montre qui fait timer, une tenue pour courir avec des baskets de course à pied.

**Reprise des entrainements :**

Course à pied : Lundi 9 septembre 2019

Vélo : samedi 14 septembre 2019

Natation : Mardi 17 septembre 2019 (uniquement pour les adhérents ayant donné un dossier complet)

**Les entraineurs :**

Yvan Mathé (entraineur principal)

Alexandre Lenté

Maxime Lombard

Baptiste Chastelier

Martin Behlouli

Ali Akil

Annelise Le Gall

Maëlle Lecanu

**Le montant de la cotisation :**

**275 euros** (licence FFTRI comprise)

Majoration de 25 euros pour les non Courbevoisiens

Réduction de 20 euros pour chômeurs / ou étudiants (sur présentation de justificatifs uniquement)

Réduction de 20 euros à partir du 2ème membre de la même famille

*Pour les adultes étant au chômage et en reprise d’étude, il n’est pas possible de cumuler les 2 réductions en même temps.*

**Assemblée Générale du club**(présence fortement conseillée) :

Jeudi 10 octobre 2019 à 19h30 précises

Stade Jean-Pierre Rives – Salle porte rose – 2ème étage.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| F:\Logo_Courbevoie_Tri_Petit.jpg  **FICHE DE RENSEIGNEMENTS** |  |  | |
|  |  | |  | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | Nom |  | | Prénom |  | | Adresse |  | | Code postal – Ville |  | | Tél domicile |  | | Tél professionnel |  | | Tél portable |  | | Email |  | | Date de naissance |  | | Nationalité |  | | Demande de facture (en cas de remboursement par le comité d’entreprise, par exemple) | OUI / NON (rayer la mention inutile) | | Profession |  |   **Personne à contacter en cas d’urgence**   |  |  | | --- | --- | | Nom et prénom |  | | Téléphone |  | | Email |  |   **Temps de référence**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Chrono réalisé** | **Compétition** | **Année** | | Natation |  |  |  | | Vélo |  |  |  | | Course à pied |  |  |  | | Triathlon |  |  |  |   *En cas de première adhésion au club, je souhaite être parrainé(e) par un ancien du club (cochez la case choisie) :*  Oui Non  ***L’adhésion au club vaut acceptation du règlement intérieur***  Signature |  |  | | | | | | |