



SECTION ADULTES

# Courbevoie triathlon

---

Saison  
2017/2018

- **P**lanning des entrainements
- **E**ntraîneurs
- **M**atériel nécessaire à la pratique du triathlon
- **D**ates des permanences inscriptions
- **A**ssemblée générale du club
- **R**eprise des entrainements
- **C**ontacts
- **C**ontenu du dossier d'inscription
- **T**arifs
- **D**ocuments

## ENTRAINEMENTS DE COURSE A PIED :

Jours	Activités	Niveaux	Horaires	Rdv	Coachs
Lundi	Course à pied	Intermédiaires et confirmés	19h30 à 21h00	Stade Jean-Pierre Rives 91, bld de Verdun Vestiaires au stade Séance au Bois de Boulogne	Yvan
Lundi	Course à pied	Débutants <b>Nouveau !</b>	19h20	Stade Jean-Pierre Rives 91, bld de Verdun Vestiaires au stade Séance au Bois de Boulogne	Maxime
Jeudi	Course à pied	Tous niveaux	19h00 à 20h30	Stade Jean-Pierre Rives 91, bld de Verdun Vestiaires au stade Séance sur piste	Yvan

## ENTRAINEMENT VELO :

Jours	Activités	Niveaux	Horaires	Rdv	Coachs
Samedi	Vélo	Tous niveaux	9h00 à 12h00	Bld Aristide Briand (Chevreuse)	Yvan / Médéric
Samedi	Vélo	Féminines débutantes	9h00 à 12h00	Bld Aristide Briand (Longchamp / Chevreuse)	Maxime

## MUSCULATION :

Jours	Activités	Niveaux	Horaires	Lieu	Observations
Mercredi	Musculation	Tous niveaux	12h00 à 13h00	Gymnase Jean Blot Rue Pierre Brossolette	Il faut être 2 minimum pour y avoir accès

## ENTRAINEMENTS DE NATATION :

Jours	Activités	Niveaux	Horaires	Rdv	Coachs
Mardi	Natation	Intermédiaires et confirmés	7h00 à 8h15	Piscine Charras (grand bain)	Annelise
Mardi	Musculation <b>Nouveau !</b>	Tous niveaux	19h à 20h	Piscine Charras	Médéric
Mardi	Natation	Intermédiaires et confirmés	20h00 à 21h30	Piscine Charras (grand bain)	Annelise
Mardi	Natation	Débutants	20h00 à 21h30	Piscine Charras (petit bain 2 lignes)	Médéric
Mercredi	Natation	Intermédiaires et confirmés	7h00 à 8h15	Piscine Charras (grand bain)	Annelise
Jeudi	Natation	Débutants	7h00 à 8h15	Piscine Charras (grand bain)	Annelise
Vendredi	Natation	Intermédiaires et confirmés	7h00 à 8h15	Piscine Charras (grand bain)	Ali
Vendredi	Musculation <b>Nouveau !</b>	Tous niveaux	19h à 20h	Piscine Charras	Médéric
Vendredi	Natation	Intermédiaires et confirmés	20h00 à 21h30	Piscine Charras (grand bain)	Annelise
Vendredi	Natation	Débutants	20h00 à 21h30	Piscine Charras (grand bain et petit bain)	Ali
Samedi	Natation	Intermédiaires et confirmés	18h15 à 19h45	Piscine Charras (grand bain)	Annelise

## ENTRAINEURS :

- Yvan Mathé (entraîneur principal) : vélo et course à pied / 06 10 01 45 71
- Médéric Michaud : vélo et natation / 06 18 91 26 33
- Maxime Lombard : vélo et course à pied / 06 70 19 66 52
- Annelise Le Gall : natation
- Ali Akil : natation

## MATERIEL NECESSAIRE A LA PRATIQUE DU TRIATHLON :

DISCIPLINES	ACCESSOIRES
<b>Natation</b>	Lunettes – bonnet de bain – maillot - palmes plaquettes – Pull Buoy
<b>Vélo</b>	Vélo de route – casque – gourde – Barre de céréale et boisson énergétique
<b>Course à pied</b>	Tenues de course à pied – baskets – montre timer

**Avant chaque entraînement, il est indispensable de vérifier que les pneus de vélo sont gonflés et que les freins et la chaîne sont en bon état.**

## DATES DES PERMANENCES INSCRIPTIONS :

- Les lundis 11 et 18 septembre de 18h à 19h au stade
- Les jeudis 14 et 21 septembre de 17h30 à 18h30 au stade

Lieu : local Triathlon du Stade Jean-Pierre Rives : 91, boulevard de Verdun 92400 – Courbevoie

## ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB :

Jeudi 5 octobre 2017 à 19h30

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

2<sup>ème</sup> étage – salle porte rose en haut des tribunes

## REPRISE DES ENTRAINEMENTS :

Course à pied : lundi 11 septembre 2017

Natation : mardi 3 octobre 2017 (uniquement pour les adhérents ayant donné un dossier complet !)

Vélo : samedi 16 septembre

## CONTACTS :

Yvan Mathé : 06 10 01 45 71 (questions sportives)

Nathalie Rudaz : 06 10 89 18 83 (questions administratives)

Site du club : [www.courbevoie-triathlon.com](http://www.courbevoie-triathlon.com)

Mail du club : [tricbvcom@yahoo.fr](mailto:tricbvcom@yahoo.fr)

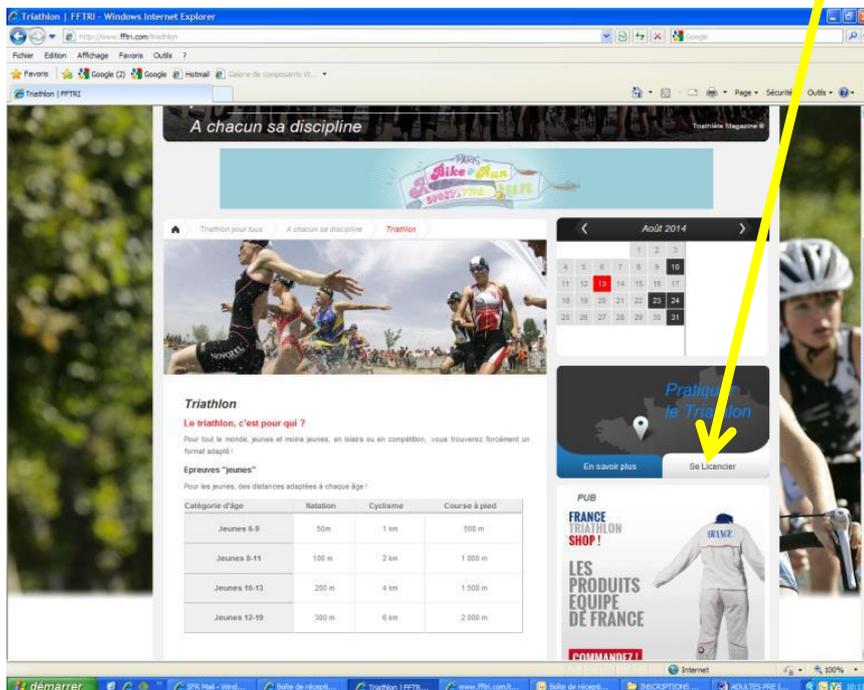
Adresse siège social : Stade Jean-Pierre Rives – 91, boulevard de Verdun – 92400 - Courbevoie

## CONTENU DU DOSSIER D'INSCRIPTION :

### ■ Documents à rendre :

- Fiche de renseignements signée (vaut acceptation du règlement intérieur)
- Règlement par chèque à l'ordre de Courbevoie Triathlon
- 2 photos d'identité avec au dos nom et prénom (écrire lisiblement en majuscule)
- \*Reçu FFTRI 2017/2018 signé (licence)
- Certificat médical de la ligue IDF de triathlon signé par votre médecin pour les nouveaux adhérents uniquement
- Questionnaire de santé pour les anciens adhérents ayant fourni un certificat médical en 2016 à remplir sur le site de la FFTRI au moment de votre demande de licence
- Pour les adhérents souhaitant participer à des raids ou sera pratiqué de la **spéléologie**, de la **plongée**, de l'**alpinisme** ou du **tir**, un certificat médical type devra être complété et présenté.

\* Pour remplir et télécharger votre reçu FFTRI, il faut se connecter sur le site de la FFTRI [www.fftri.com/triathlon](http://www.fftri.com/triathlon) à partir du 1er septembre 2017 et cliquer sur « Se licencier ».



## TARIFS :

Cotisation : 260 euros (licence comprise)

- Majoration de 20 euros pour les non-courbevoisiens
- Réduction de 20 euros à partir du 2<sup>ème</sup> membre de la même famille