

ENVIE DE DIFFÉRENCE? VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE!

Chaque mois retrouvez l'actualité du Comité départemental de Triathlon de l'Essonne

NUMÉRO SPÉCIAL: ENTRAÎNEMENT EN EAU LIBRE...

ENTRAÎNEMENT EAU LIBRE

**Base Régionale de Loisirs et de plein Air du
Port aux Cerises—Draveil**

Vendredi soir de 19h à 20h30

Fort du succès rencontré l'année dernière auprès des Triathlètes Essonnais (une centaine sur la saison, venus des 4 coins du Département), le Comité Départemental de Triathlon de l'Essonne a décidé de renouveler les entraînements en Eau Libre et de proposer un créneau supplémentaire le mercredi soir.

Le Comité Départemental de Triathlon de l'Essonne, en collaboration avec le Conseil Général et la Région Ile-de-France, a donc établi un partenariat avec la Base de Loisirs du Port aux Cerises afin de permettre aux licenciés des Clubs du département de pouvoir s'entraîner, progresser, se perfectionner durant l'été sur le site de Draveil.

LE SITE...

163 hectares de verdure, 35 hectares de plan d'eau, plus d'un million de visiteurs par an à 20km au Sud de Paris. La Base Régionale de Plein Air et de Loisirs du Port aux Cerises propose des activités sportives et des activités de loisirs pour tous.



LES ENTRAÎNEMENTS...

FONCTIONNEMENT :

- ⇒ Entraînement encadré par un BF3 et BEESAN
- ⇒ Réservé uniquement aux LICENCIÉS FFTRI, membres d'un des clubs de TRIATHLON de L'ESSONNE (se munir de sa licence)

JOURS ET HORAIRES :

- ⇒ MERCREDI et VENDREDI SOIR (ÉTANG DE LA VEYSSIÈRE)
- ⇒ de 19H à 20H30 (rendez-vous à la PLAGE à 18h45 pour le BRIEFING)

ÉQUIPEMENT: (OBLIGATOIRE)

- ⇒ BONNET
- ⇒ LUNETTES
- ⇒ COMBINAISON

INSCRIPTION (OBLIGATOIRE): En ligne (site DOODLE)

<http://www.doodle.com/q8n7fxd7w56ii99a>

- ⇒ Y NOTER SON NOM, PRÉNOM, CLUB

ACCÈS : Coté PORT - 5, boulevard du Général de Gaulle - 91210 DRAVEIL

- ⇒ Par le train: Descendre à la gare de Juvisy sur Orge (RER C et D), Sortie coté Seine, Base Régionale de Loisirs à 400 mètres.
- ⇒ Par la Route: De la RN7 ou de la RN6 suivre le fléchage « Base Régionale de Loisirs » Port

RESPONSABLE des séances:

- ⇒ STÉPHANE JACQUET (06.60.65.04.24)
- ⇒ Les séances sont mixtes, composées de séries longues (300 à 600 m d'un coup) et d'accélération (simulations de départ, vitesse sur 50/100 m, mais aussi des blocs de 1000 à 1500 m au seuil)».
- ⇒ quelques Triathlons verts et Aquathlons seront également proposés pour simuler au maximum les conditions de course



ENVIE DE DIFFÉRENCE? **VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE!**

Chaque mois retrouvez l'actualité du Comité départemental de Triathlon de l'Essonne

NUMÉRO SPÉCIAL: ENTRAÎNEMENT EN EAU LIBRE...**LE PROJET ESPACE TRIATHLON...**

Qu'est-ce qu'un « Espace triathlon » ? C'est un site naturel qui a été aménagé pour permettre à tous, quel que soit son âge ou son niveau de pratique de découvrir ou de se perfectionner dans les disciplines enchaînées que sont la natation, le vélo et la course à pied, cela en toute sécurité, sur une période d'ouverture la plus large possible. Cet espace est alors soumis, chaque année, à la labellisation de la Fédération Française de Triathlon. Ce label garantit aux usagers, un accueil et des prestations de qualité.

La Base Régionale de loisirs du Port aux Cerises offre un cadre privilégié dans le département pour offrir des moments de sport et de loisirs, toute l'année. Quelles que soient les envies, pour passer une journée de détente ou pratiquer l'activité sportive de son choix.

Dans ce contexte, ce site possède les qualités requises pour accueillir la découverte, l'initiation et l'entraînement au Triathlon. C'est pourquoi le Comité Départemental de Triathlon souhaite obtenir la labellisation de ce site.

Des aménagements seront alors à prévoir pour accueillir le public en toute sécurité. Notamment la création d'une aire d'accueil, d'un parc à vélo (boîte individuel et sécurisé), d'un plan d'eau équipé de bouées, des circuits vélo et de course à pied adaptés au niveau de chacun. Chaque activité sera alors signalée par un panneau qui informera l'utilisateur des difficultés du parcours.

**CONTACT...**

Comité Départemental de Triathlon de l'Essonne

Boulevard Charles de Gaulle - 91540 Mennecy -

TEL: 01 69 23 44 31 - PORT: 06 44 24 89 70

EMAIL: cdt.essonne@gmail.comSITE INTERNET: www.comite-triathlon-essonne.fr

Rejoignez le comité Départemental de Triathlon de l'Essonne sur FACEBOOK