

## SECTION SANTE / BIEN ÊTRE / LOISIRS

*Pour une meilleure qualité de vie : bougez et pratiquez un sport ou une activité physique.*

Nous créons pour vous la section Santé / Bien être / Loisirs, elle à pour but de promouvoir l'activité sportive sous le contrôle d'un encadrant qualifié.

Nous vous proposons trois séances par semaine sur la saison sportive :

- Le mardi avec une séance de Course à Pied à 18h15
- Le mercredi de 14h30 à 16h pour une séance de Cyclisme. (Vtt ou Vc)
- Le vendredi de 12h à 13h pour une séance de Natation.

\*Séance de rattrapage le samedi en Natation de 12h15 à 13h30.

Les 3 séances seront encadrées par Myriam.

Pour qui ? Pour toutes les personnes qui souhaitent pratiquer les activités du triathlon sans pression, développer une activité sportive douce avec un encadrant qualifié.

Encadrant/ Réfèrent	Section Santé / Bien Être / Loisirs		
Myriam	Natation	Vélo	Cap
Lundi			
Mardi			18h15-20h - Club
Mercredi		14h30-16h - Club	
Jeudi			
Vendredi	1 -12h-13h - Sportica		
Samedi	2 -12h30-13h30 - Sportica		
Dimanche			

### **PRATIQUEZ !**

Sans vouloir citer tous les bienfaits du sport voici quelques lignes du site de l'IRBMS\*.

#### **\*INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN ÊTRE DE LA MEDECINE ET DU SPORT SANTÉ.**

*Les valeurs éducatives, sanitaires et sociales du sport ne sont plus à prouver. Mais il est aujourd'hui recommandé de pratiquer en priorité une activité physique et/ou sportive sans risque ajouté sur la santé.*

*La pratique d'un sport permet :*

1. *une certaine forme d'éthique, avec le respect de soi, le respect de l'autre et le respect de la règle imposée et le renfort de l'estime de soi.*
2. *la vie en société, imposée par la pratique sportive aide à mieux se connaître, à connaître les autres et à accepter leur différence et renforcer une vie sociale*
3. *l'hygiène de vie imposée par la pratique des activités physiques et sportives a un effet bénéfique sur la santé, sous réserve bien entendu de pratiquer ces activités dans de bonnes conditions.*
4. *Nous conseillons de pratiquer dans une association ou avec un coach diplômé si vous préférez une pratique à la carte.*

## SECTION COMPÉTITION

La pratique compétitive ne fait pas simplement référence au chrono, à la place d'arrivée, à un niveau de pratique ou encore à un volume horaire réalisé sur la semaine.

La pratique compétitive est simplement une façon d'aborder la discipline, l'investissement, l'expérience sont des éléments parmi d'autres qui vous amèneront à prendre le départ de plusieurs compétitions dans la saison avec plus ou moins de temps de préparation.

Ci-dessous le planning de la semaine avec les différentes activités proposées :

Référents	Section Compétition		
Virginie Sébastien	Nat	Vélo	Cap
Lundi	6h45-8h / 12h-13h30 / 20h-21h25		
Mardi			18h15-20h - Club puis piste
Mercredi	18h-20h	départ possible avec J4-5 (14h 16h) Vtt / Vc	
Jeudi	12h-13h		18h15-20h - Club puis piste
Vendredi	6h45-8h / 12h-13h30 / 20h -21h25		
Samedi	12h15-13h15	Organisation entre athlètes via créneaux et Face Book	
Dimanche	9h-10h		

Une liste de compétitions sera proposée et donnera l'orientation des entrainements club natation et course à pied.

Le compte d'entraînement commun aux licenciés Club-Compétition est en ligne il sera communiqué lors des créneaux.

Il peut y avoir quelques changements sur les créneaux natation. (Créneaux en +)

Des déplacements/ compétitions Club au niveau Régional et National seront validés par le comité après la sortie du Calendrier et propositions des adhérents.

## SECTION JEUNES

L'école de Triathlon de Gravelines est décomposée en 5 niveaux, J1-J2-J3(A/B)-J4-J5. Les groupes regroupent les enfants en fonction des âges en prenant en compte le niveau de maturité de l'enfant, sa régularité et son investissement.

Tous les créneaux annoncés ci-dessous sont encadrés par des salariés du club et des encadrants bénévoles. La régularité et l'investissement des jeunes et de leurs parents est une motivation essentielle à l'engagement des encadrants bénévoles qui donnent de leur temps.

### Voici les créneaux Jeunes 2016-2017

<b>Référent</b>	<b>Jeunes 1</b>		
<b>Myriam</b>	<b>Nat</b>	<b>Vélo</b>	<b>Cap</b>
<b>Lundi</b>			
<b>Mardi</b>	17h 18h		
<b>Mercredi</b>		13h30 14H30	
<b>Jeudi</b>	17h 18h		
<b>Vendredi</b>			
<b>Samedi</b>			
<b>Dimanche</b>			
<b>Référent</b>	<b>Jeunes 2</b>		
<b>David</b>	<b>Nat</b>	<b>Vélo</b>	<b>Cap</b>
<b>Lundi</b>	17h 18h		
<b>Mardi</b>			17h30 18h30
<b>Mercredi</b>		14h30 16h	
<b>Jeudi</b>	18h 19h30		
<b>Vendredi</b>	17h 18h		
<b>Samedi</b>			
<b>Dimanche</b>			
<b>Référent</b>	<b>Jeunes 3</b>		
<b>Dorothee</b>	<b>Nat</b>	<b>Vélo</b>	<b>Cap</b>
<b>Lundi</b>	18h 20h		
<b>Mardi</b>			18h15 20h
<b>Mercredi</b>		14h 16h (Vélo+ footing) (Vélo course en sep-oct puis de mars à fin juin)	
<b>Jeudi</b>	18h 19h30		
<b>Vendredi</b>			
<b>Samedi</b>	12h30 13h30		10h30 12h
<b>Dimanche</b>			
<b>Référent</b>	<b>Jeunes 4/5</b>		
<b>Guillaume</b>	<b>Nat</b>	<b>Vélo</b>	<b>Cap</b>
<b>Lundi</b>	18h 20h (Seulement J5)		
<b>Mardi</b>			18h15 20h - Club
<b>Mercredi</b>	16h30 18h	14h 16h (Vélo course en septembre puis de mars à fin juin)	
<b>Jeudi</b>			18h15 20h - Club
<b>Vendredi</b>	18h 20h		
<b>Samedi</b>	8h45 10h15		10h30 12h
<b>Dimanche</b>			

## CLASSES À HORAIRES AMÉNAGÉES

**Nous avons des partenariats avec des établissements scolaire permettant le double projet:**

**Avec le Collège St Joseph Gravelines (Gestion&encadrement Club) :**

Lundi de 11h à 13h (Renforcement ou cap + Natation)

Vendredi de 12h à 13h (Natation)

**Avec le Collège Pierre et Marie Curie Gravelines**

**(Gestion& encadrement par Mme Dupont) :**

Jeudi de 15h à 17h (Activités selon programme UNSS)

**Avec le Lycée Jean Bart de Dunkerque (Gestion Club) :**

Lundi et Vendredi Natation de 6h45 à 8h

*Les jeunes d'autres établissements désireux de s'entraîner de manière régulière sur ces créneaux sont les bienvenus.*

*Le transport s'effectuera par Train // Navette bus GRAVELINES // DUNKERQUE LIGNE A //*

*Parents.*

Les groupes pour la rentrée septembre 2016 :

J1 -	
THEO	VANDERMARLIERE
Maxence	ROMMEL
Clemence	GUERLUS
LALIE	BOYVAL
Hicham	CHACHOUA
Clara	BOURBOTTE
Max	DUBOIS
Test montée en J2 dès Septembre	
Marion	JACQUERIE
Louis	DELVOYE
Jeanne	DE ZUTTER

J2 -	
Ines	RYNGAERT
Leilou	DUFOUR
Kanelle	CAUCHE
Emilie	HUYGHE
Soane	JOONNEKINDT
Anouk	DESCAMPS
Noe	MAILLET
Montée en J3 possible en cours de saison selon encadrants.	
Louane	DUFOUR
Gabriel	BEURAIN
Mathis	DAMBRICOURT
Jules	RENARD
Mathis	MAILLET
Clovis	REVEILLON

J3 - A		
Zyan	CHACHOUA	A
Nathan	ROZE	A
Zacharie	MAES	A
MATHYS	FOURNIER	A
Lucie	HUYGHE	A
Louane	Lefbvre	A
Lisa	DESCAMPS	A
ZELIE	MAILLET	A
TOM	HENEMAN	A
Shayna	CHACHOUA	A
Tom	ROUBLIC	A
Roman	DUFOUR	A

J3 - B		
Victor	MARIETTE	B
EMILE	MESMACQUE	B
Ethan	LORIDAN	B
ARTHUR	BEURAIN	B
Mael	COURBOT	B
ELINA	HAUW	B
Maxence	GUERLUS	B
Raphael	BOSSET	B
Clara	GILLODTS	B
CARLA	TANCHON	B
Arthur	DAOUDAL	B
EDGAR	LAFOSSE	B
Eglantine	DEROI	B

Le vélo de course est nécessaire pour les J3. Prévision utilisation  
Vélo course Sept/Oct/Avril/Mai/Juin, Vtt Nov,Déc,Janv,Fév,Mars.

J4	
Léanna	VANDEWALLE
Justin	HENEMAN
Simon	FOURNIER
Jeanne	DECLERCQ
Antoine	HENQUEZ
Elise	JACQUERIE
Antoine	DELCOURT
Simon	DAMBRICOURT
Thomas	MARIETTE
Alwin	DUREZ
Adrien	JACQUERIE
Arthur	TARTART
Camille	CORDIER
Matthias	VALDANT
Elodie	COURDENT
Célia	CHACHOUA
Sacha	MESSIAEN
Matthias	HAUW
Marie	MAILLET
Noemie	WINCKEL
Antoine	LE FLOHIC
MAXime	DESCAMPS
Hugo	HENEMAN
Remi	DEVIN
Matthéi	MAES
Barnabe	COCQUET
Paul	COCQUET

J5 - Régularité // Niveau National	
Rayan	CHACHOUA
Remi	MARIETTE
Audrey	DUCORNET
Florent	LEFEBVRE
Noémie	DEVIN
Zoé	HENEMAN
Léo	COCHIN
Margaux	BONTANT
Clement	CORTIER
Benoit	HENEMAN
Laura	BECLIN
Thomas	GILLODTS

Groupe D2 - DUATHLON	
Romain	HESSCHENTIER
Jordan	DAMMAN
Benoit	HENEMAN
Kévin	CALLEBOUT
Francois	GRIMAUD
Jesse	VAN NIEUWENHUYSE
Florian	BASTIEN
+ Renfort Jeunes	

Vous avez des questions concernant :

- la rentrée de Septembre
- le groupe de votre enfant
- les créneaux

Merci de contacter Guillaume [quihen707@live.fr](mailto:quihen707@live.fr)

Comité Directeur / Membres du comité		
Jean Michel	BUNIET	Président
Kenny	GUERLUS	Trésorier
Patricia	LABYT	Secrétaire
Virginie	LARUE	
Christelle	MARIETTE	
Jean Michel	HENEMAN	
David	MAILLET	
Christophe	HENEMAN	
Ali	CHACHOUA	
Sébastien	MIÈZE	
Grégory	HAUW	
Victor	DUFOUR	

Equipe Technique Encadrement	
Guillaume HENEMAN	0675118800
Cédric GOURLET	Jeunes
Dorothée GUERLUS	Jeunes
Myriam VDB	Santé-Loisirs-Bien être / Jeunes
David MAILLET	Jeunes
Vincent MAILLET	Jeunes
Peggy MAILLET	Jeunes
Ali Chachoua	Jeunes
Grégory Hauw	Jeunes
Arnaud Roublic	Jeunes
Rémy Moerman	Adultes
Olivier L' Herbier	Adultes / Jeunes