

Disciplines Pratiquées :

(A partir de 7 ans)

Triathlon (natation - vélo - course à pied),
Duathlon (course à pied - vélo - course à pied),
Aquathlon (natation - course à pied).

Activités : Le club propose à ses adhérents la pratique du triathlon en compétition, en respectant le niveau de chacun. L'accès aux entraînements, et la participation aux compétitions sont proposés aux adultes et aux jeunes nés avant 2008.

Président : Jean-François Orhan

06 12 96 31 93

Trésorier : Pascal Gallé

06 89 99 56 86

Secrétaire : Joel Sesboué

06 07 74 78 95

Coordonnées : Site web : www.vm-triathlon.fr

E-Mail : vm-triathlon@club-internet.fr

LIEUX DE PRATIQUE :

Natation	Piscine Intercommunale « La Vague » à Soisy
Course à Pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne
Vélo (pour les jeunes)	Forêt de Montmorency (parking château de la chasse)

ADULTES :

lundi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 - 21h30
mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	19h30 - 21h00
jeudi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	19h30 - 21h00
vendredi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 - 21h30
samedi	Renforcement musculaire	Gymnase du Parc N. Mandela à Montmorency (Chemin de la Butte aux Pères)	09h00 - 10h30
	vélo	En forêt, VTT ou route suivant la saison, rdv parking Château de la Chasse - Montlignon Pour du multi-enchaînement	14h30- 16h30
dimanche	Vélo	Centre Nautique intercommunal « La Vague » (séance non encadrée)	09h00 - 12h00

JEUNES :

lundi	14-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	20h00 - 21h30 : min-cad-juniors Jeunes identifiés par les entraîneurs
mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 - 19h45 : Tous
Mercredi	8-11 ans : natation 12-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	17h30 - 19h00 : poussins-pupilles 19h00 - 20h30 : ben-min-cad-jun
jeudi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 - 19h45 : Tous (sauf nageurs identifiés, cf. ci-dessous)
Jeudi	14-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	17h30 - 19h00 : min-cad-juniors Jeunes identifiés par les entraîneurs
vendredi	10-11 ans : natation 11-15 ans : natation 16-19 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	18h00 - 19h00 : pupilles 19h00 - 20h00 : benjam-minines 20h00 - 21h30 : cadets-juniors
samedi	Vélo (groupes suivant catégorie et niveau)	En forêt, VTT, rdv parking Château de la Chasse - Montlignon (pour les 13-19ans et sur identification avec le vélo de route)	10h30 - 12h00 : poussins-pupilles 14h30 - 16h30 : ben-min-cad-jun

ADHESIONS :

Adhésion « adultes » Né(e)s en 1996 et avant Licence compétition incluse	250 € (payable en 4 fois)	Accès à tous entraînements (créneau adulte) proposés par le club + une inscription au Triathlon Enghien Val d'Oise + Inscription à une 'course club' à définir (course régionale, sélectif par équipe...) sous réserve, notamment, de la clause 'Bénévoles Enghien'
Adhésion « Jeunes » Né(e)s entre 2003 et 2008 Licence pou/pup/ben incluse	180 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club. Pour les familles : -20% par enfant si fratrie de 2 -30% par enfant si fratrie de 3 ou plus
Adhésion « Jeunes » Né(e)s entre 1997 et 2002 Licence min/cad/jun incluse	200 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club. Pour les familles : -20% par enfant si fratrie de 2 -30% par enfant si fratrie de 3 ou plus



www.vm-triathlon.fr



Association régie par la loi de 1901

Déclarée à la Sous-Préfecture De Montmorency le 4 déc. 1998
Sous le n° 2/07115

Agrément DDJS le 16 nov. 1999
Sous le n° 95-99-S-42

Siège social : Mairie de Soisy-sous-Montmorency