bf

SAISON 2022 / 2023

Le club de triathlon de Sannois Franconville vous accueille tout au long de l'année que vous soyez un homme, une femme, débutant, confirmé, jeunes ou moins jeune de 7 à 99 ans venez découvrir la pratique des disciplines enchaînées que ce soit en triathlon ou en duathlon.

Le TSF sera à vote écoute pour vous aider à pratiquer dans les meilleures conditions, et vous épanouir pleinement dans 3 sports : Natation, vélo, course à pied.
Nous mettons régulièrement en œuvre des entrainements spécifiques (séance technique de natation, test CAP, sorties vélo adaptées) afin que chacun progresse tout au long de l'année en fonction de son niveau.

Nous ne portons aucun jugement sur les performances de chacun, aucune obligation de participer à un nombre de compétition : la seule contrainte est de se faire plaisir dans la pratique régulière de nos 3 sports.
Nous sommes un club familial dans lequel la bonne humeur et l'entraide font partie de nos valeurs.
L'amplitude de nos créneaux d'entrainements nous permet de concilier au mieux la vie familiale, professionnelle et sportive.

Après les premiers mois d'entrainement vous serez prêt à vivre vos premières émotions en compétition, là encore nous vous accompagnerons dans cette aventure par des conseils et recommandations prodigués par nos meilleurs triathlètes.

La multiplication des sports permet de ne pas connaître de lassitude dans l'entrainement. Il en est de même pour les formats de compétition : vous êtes sûr de trouver votre distance.

Si vous êtes plutôt rapide le format sprint (750 m de natation ,20km de vélo, 5km de CAP) ou le courte distance (1500 m de natation, 40km de vélo, 10 km de CAP) vous conviendront.

Si vous êtes endurant et aimez les efforts sur la durée, les formats longue distance (3000 m de natation, 90km de vélo, 20km de CAP) et Ironman (3900 m de natation ,180km de vélo, 42km de CAP) répondront à vos attentes !

Vous l'aurez compris le triathlon dévient vite addictif, c'est un style de vie. Venez découvrir ce sport, notre club et n'hésitez pas à me contacter…

Pascal ENFERT
Président du TSF.

FORMALITES D'INSCRIPTION

- L'accès aux entrainements et aux compétitions sont proposées aux adultes et aux jeunes nés à partir de 2016

- L'accès aux entrainements ne pourra se faire qu'à partir du moment ou le dossier d'inscription complet a été remis au président ou toutes autres personnes du bureau ou à l'entraineur.

TARIFS :

Section	Catégories	Année de naissance			Age		Prix de licence
Jeunes	Mini-poussin	2017	à	2016	6	5	175 €
	Poussin	2014	à	2015	7	8	175 €
	Pupille	2012	à	2013	9	10	175 €
	Benjamin	2010	à	2011	11	12	175 €
Ado *	Minime	2008	à	2009	13	14	175 €
	Cadet	2006	à	2007	15	16	175 €
	Junior	2004	à	2005	17	18	220 €
Adultes	Sénior	1975	à	2001	21	47	220 €
	Véetéran	1932	à	1974	48	90	220 €

Duathlètes **	Séniors & Vétérans			175 €
Accueil***	Séniors & Vétérans			175 €

* Intégration au groupe Ado en fonction du niveau (validé par l'entraineur)
** Pas d'accès aux entrainements de natation
*** Pas de possibilité de faire de compétitions

TENUES :

- La tenue du club est obligatoire sur les courses format sprint et courte distance.
  1 à 2 fois par an des commandes groupées sont faites, l'achat de cette tenue se fait lors de ces commandes et l'adhérent bénéficie d'une réduction club.

Période de Validité :

- ✓ Du 1er janvier 2023 au 31 décembre 2023
- ✓ Possibilité de faire une licence 14 mois valable à partir du 1er septembre 2022 sans coût supplémentaire.

Pièces à fournir pour une 1ère inscription :

(Adultes et jeunes)

- ✓ Formulaire d'inscription club signé et rempli
- ✓ **Certificat médical en précisant la mention « pratique du triathlon en compétition.**
- ✓ 1 photo d'identité sous format jpeg à envoyer à : pascal.enfert@wanadoo.fr
- ✓ Le paiement de la cotisation (possibilité de payer en 4 fois, les chèques seront encaissés tous les mois)

(Jeunes uniquement)

- ✓ Autorisation parentale (voir règlement intérieur)

LES ENTRAINEMENTS

ADULTES :

	Lieu de RDV	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
NATATION	Piscine de Franconville	20h00 - 21h30					8h00 - 9h00	
	Piscine de Sannois			19h30 - 21h30		20h30 - 22h00		
CAP	Stade de Franconville		19h00 - 20h30		19h00 - 20h30			
	RDV via FB (Bisounours)		20h30 - 22h00		20h30 - 22h00			
	Piscine de Franconville						9h15 - 10h30	
PPG	Stade de Franconville				19h30 - 20h30			
VELO	Piscine de Franconville							ROUTE / VTT 8h30 - 12h00

Remarques : Les séances de natation n'ont pas vocation d'apprentissage, nous demandons de savoir nager le crawl sur 100m minimum. Les débutants sont invités à ne pas venir le lundi car nous partageons le bassin avec un autre club.
Entraînements pendant les vacances scolaires, y compris les grandes vacances (sauf en août)

La séance du vendredi est réservée aux nouveaux adhérents afin de se familiariser avec les cours de natation.

JEUNES :

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI		
CAP	Heure		18h30 - 19h45		18h15 - 19h15	19h15 - 20h15				
	Lieu		Entrée du stade de Franconville		Dans le Stade Franconville	Dans le Stade Franconville				
	Groupe		ADOS		De 2007 à 2013	ADOS				
	Entraineur		Guillaume		Guillaume	Guillaume				
NATATION	Heure			17h35 - 19h00			20h30 - 22h00			
	Lieu			Devant l'entrée Piscine de Franconville			Piscine de Sannois			
	Groupe			Groupe a finaliser			ADO			
	Entraineur			Guillaume			Sandra			
VELO	Heure							14H00 - 15H30		
	Lieu							Lycée Jean Monet		
	Groupe							TOUS		
	Entraineur							Guillaume		

Remarques : Pour la section jeune les entrainements se déroulent uniquement pendant les périodes scolaires,

Reprise des entrainements à partir du Mercredi 14 Septembre pour la natation et jeudi 8 septembre pour la CAP

Pour les nouveaux ,merci de venir impérativement avec un certificat médical portant la mention « autorise la pratique du triathlon en compétition »

LES COMPETITIONS

Adultes : Pas de compétitions obligatoires.
Les inscriptions aux compétitions ne sont pas prises en charge par le TSF.

Jeunes : Au programme ; triathlons, duathlons, run-and-bike, aquathlons,.
Aucune compétition pendant les vacances scolaires.
10 compétitions sont prises en charge par le club.

LA VIE DU CLUB

- Assemblée Générale : le samedi 5 novembre à 16H30
- Organisation du Run & Bike de Franconville le 20 novembre 2022
- Déplacement club en juin, lieu à définir
- Déplacement sur les cyclo-sportives.
- Séances régulières de multi-enchaînements
- A partir du Printemps ; natation aux étangs de Cergy, séances de multi-enchaînements.

LES CONTACTS

Président : Pascal ENFERT pascal.enfert@wanadoo.fr ☎ 06 12 51 11 16

Site internet du club : www.tsf95.com