

Interclubs triathlon



<http://www.cercledumarais.org/>



PARIS AQUATIQUE

<http://www.parisaquatique.fr/>



www.derailleurs.org

www.coeurdefond.fr



<http://fronrunnersparis.org/>

AVEC LE SOUTIEN DE :



interclubstriathlon@gmail.com

saïson 2016-2017

PROJETS INTERCLUBS TRIATHLON SAISON 2016-2017

Vous êtes tenté-e par le triple effort ? Rejoignez l'interclubs triathlon. Cinq clubs affiliés à la FSGL vous proposent de vous accueillir pour vous permettre de vous entraîner dans les trois disciplines.

Au printemps, vous pourrez vous inscrire à un stage à Antibes, participer à plusieurs triathlons proposés par l'interclubs, à l'organisation d'un duathlon, et vivre l'aventure triathlétique à plusieurs.

Voici les modalités de l'interclubs pour la saison 2016-2017.

Membres partenaires de l'interclubs

Natation : [Cercle du Marais](#)
[Paris Aquatique](#)
Cyclisme : [les Déraillleurs Île-de-France](#)
Course à pieds : [Athlétic Cœur de fond](#)
[Front Runners de Paris](#)

L'interclubs reçoit le soutien de la FSGL.

Modalités de participation et entraînements spécifiques

Vous devez être adhérent de l'un des cinq clubs, les autres clubs proposent ensuite de vous accueillir pour vous perfectionner dans les deux autres disciplines, selon vos besoins, et suivant les conditions suivantes :



Cercle Du Marais

Le CDM propose un entraînement longue distance (4 à 5km) tous les samedis à la piscine Georges-Vallerey (porte des Lilas) à 17h15, à l'exception d'un samedi par mois où un atelier de perfectionnement dans l'une des 4 nages est proposé. Le Cercle propose par ailleurs 24 cours hebdomadaires (natation selon niveau : débutant / intermédiaire / confirmé, aquagym, aqua-training et renforcement musculaire).

Tarifs par trimestre :

– inscription 1 créneau natation hebdomadaire :

50 € par trimestre (tarif réduit : 35 €)

– Inscription tous créneaux natation hebdomadaires : 78 € (tarif réduit : 57 €)

<http://www.cercledumarais.org/>



PARIS AQUATIQUE Paris Aquatique

PA propose un accès à tous les entraînements, natation course, longue distance et eau libre, 27 entraînements, 6 jours /7.

Tarifs :

– Septembre-juin : 285 €

– Janvier-juin : 235 €, 6 entraînements /semaine en technique et fond

– Avril-juin : 165 €, 6 entraînements / semaine en technique et fond

– Membre associé : 55 €, 6 entraînements / an

www.parsiaquatique.fr



Déraillleurs

Les Déraillleurs proposent des entraînements triathlon le samedi matin sur l'anneau de Vincennes, ainsi que des sorties sur route le dimanche. Le planning est annoncé sur le site internet (rubrique sorties/calendrier). Dans le cadre de l'interclubs triathlon, l'accès aux premières sorties est libre et sans frais (mais l'inscription à la sortie obligatoire sur le site internet du club).

www.deraillleurs.org

Athlétic Cœur de Fond

ACF est désormais affilié à la Fédération française de triathlon. En adhérent à ACF, vous pouvez être licencié pour la pratique du triathlon. ACF vous propose 4 entraînements hebdomadaires de course à pieds le lundi, mercredi, vendredi et dimanche, avec un travail spécifique par séance : côtes, fractionné court où vous pourrez bénéficier des conseils d'un entraîneur diplômé, fractionné long et sortie fartleack longue.

Pour une inscription à partir de janvier 2017, l'adhésion au club coûtera 120 € avec licence FFtri et 71 € avec licence FFA.

www.coeurdefond.fr



Paris FrontRunners Front Runners de Paris

Les FRP proposent un accès à l'ensemble de leurs entraînements hebdomadaires – 4 entraînements par semaine – via une adhésion annuelle.

Tarifs : 25€ adhésion annuelle (tarif réduit 13€)

<http://fronrunnersparis.org/>



En marge des entraînements et sorties proposés par chaque club, l'interclubs proposera des entraînements spécifiques au triathlon :

- Natation en eau libre sur les bases de loisirs de Torcy, Bois-Le-Roi et Jablines
- Bike and run et travail des transitions à Vincennes
- Swim and run

Pour toute question sur les entraînements, les projets de triathlon en 2017, etc., n'hésitez pas à nous contacter :

interclubstriathlon@gmail.com