

**NAGER
PEDALER
COURIR**

VALLEE DE MONTMORENCY TRIATHLON

WWW.VM-TRIATHLON.FR

**SECTION
"JEUNES"
à partir de
7 ans**

ECOLE DE TRIATHLON **

Disciplines Pratiquées :

à 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 à partir de 2004.

Président : Jean-François Orhan
0612963193

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 chateau de la chasse)

ENTRAINEMENTS 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 Georges Hebert à Eaubonne	09h00 - 10h00 et 10h00 - 11h00
dimanche	Vélo	Rdv Eglise d'Eaubonne	09h00 - 12h00 mars à oct 10h00 - 12h00 nov à fev

ENTRAINEMENTS JEUNES :

mardi	course à pied	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 - 19h45
Mercredi	natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	18h30 - 20h00
jeudi	course à pied sauf poussins - pupilles	Piste Stade E. Wildermuth à Eaubonne	18h30 - 19h45
vendredi	8-12 ans : natation	Centre Nautique intercommunal « La Vague »	18h30 - 20h00
	13-19 ans (avec adultes) : natation		20h00 - 21h30
samedi	Vélo en 3 groupes	En forêt, VTT, rdv parking Château de la Chasse - Montlignon (pour les 13-18ans , à partir de mars rdv à la piscine avec le vélo de route)	14h30- 16h30 (7-9, 10-12 ans et 13-18 ans)

ADHESIONS :

Adhésion « adultes » Né(e)s en 1998 et avant Licence compétition include	240 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements + une inscription au Triathlon Enghien Val d'Oise + remboursement de 1 ou 2 inscriptions à un triathlon ou un duathlon à concurrence de 40 € (sous condition du respect des engagements du règlement intérieur §3)
Adhésion « Jeunes » Né(e)s entre 1999 et 2004 Licence pou/pup/ben include	160 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club
Adhésion « Jeunes » Né(e)s entre 1993 et 1998 Licence min/cad/jun include	180 € (payable en 4 fois)	Accès aux entraînements « jeunes » + Inscriptions aux compétitions "challenge Ile de France R1" prises en charge par le club